

Faisons le point sur l'Endométriose

MGEN. Première mutuelle des agents du service public
On s'engage mutuellement

mgen[★]

GRUPE **vyv**



De quoi parle-t-on ?

L'endométriose est une maladie gynécologique inflammatoire chronique de la femme en âge de procréer. Elle se caractérise par le développement d'une muqueuse utérine (l'endomètre) en dehors de l'utérus, colonisant d'autres organes avoisinants.

Ses causes sont mal connues, associant plusieurs facteurs liés aux menstruations, hormonaux, génétiques ou environnementaux.

Bien que largement répandue, **cette affection demeure souvent mal comprise**, retardant ainsi le diagnostic et la prise en charge adéquate. Certaines formes d'endométriose ont des retentissements importants dans la vie personnelle, conjugale, professionnelle et sociale.

Les chiffres clés en France⁽¹⁾



1 femme menstruée sur 10 en France.⁽¹⁾



Le retard diagnostique de la maladie serait de 7 ans en moyenne.



70 % des femmes atteintes d'endométriose souffrent de douleurs chroniques, souvent invalidantes.⁽²⁾



65 % des femmes atteintes d'endométriose reconnaissent un impact négatif de la maladie sur leur quotidien professionnel⁽³⁾ :



Dans 1/3 des cas, l'endométriose ne se développe pas, stagne, voire régresse grâce au traitement (médical ou chirurgical) ou de façon spontanée pour les formes superficielles.⁽⁴⁾

- changement de position (assis/débout ; marche/statique),
- déconcentration, perte d'efficacité,
- passage aux toilettes gênant (urgent, fréquent ou prolongé),
- interruption de l'activité en cours
- arrêts de travail fréquents...

⁽¹⁾ Zondervan et al., New England Journal of Medicine, 2020

⁽²⁾ Warzecha et al., International Journal of Environmental Research and Public Health, 2020

⁽³⁾ Livre blanc de 2020, « endométriose et emploi », EndoFrance/Kerialis

⁽⁴⁾ Endofrance.org

Les symptômes



Le symptôme central de l'endométriose est la douleur pelvienne intense.

Les symptômes varient d'une personne à l'autre mais parmi les plus courants :

- Règles douloureuses (80 % des cas)
- Douleurs lors de la défécation
- Douleurs urinaires (dysurie)
- Douleurs abdominales
- Douleurs lombaires irradiant dans les jambes
- Douleurs lors des rapports sexuels (dyspareunie) (25 à 40 % des cas)



Associés à la douleur, d'autres symptômes peuvent se manifester lors d'une endométriose comme des saignements en particulier avant les règles, une fatigue chronique, des troubles digestifs (diarrhée ou constipation) et urinaires, des malaises, vomissements...

Ces symptômes sont parfois confondus avec ceux d'autres affections gynécologiques, retardant ainsi le diagnostic.



Principales idées reçues

1

Vrai Faux

**J'ai des règles douloureuses.
J'ai forcément l'endométriose.**

Faux. Une douleur continue et cyclique pendant les règles est le symptôme le plus caractéristique de l'endométriose mais les règles douloureuses ne sont pas forcément liées à l'endométriose. Si vous avez un doute, parlez-en à votre médecin ou à un professionnel de santé.

3

Vrai Faux

**Il est possible d'être enceinte
lorsque l'on a une endométriose.**

Vrai. Si l'une des conséquences de l'endométriose est l'hypofertilité, c'est-à-dire la diminution de la fertilité, sa prise en charge fait partie intégrante de la prise en charge globale de l'endométriose. Grâce à la chirurgie ou le recours à la Procréation médicalement assistée (PMA), 50 à 70 % des femmes atteintes d'endométriose tombent enceintes ! ⁽⁵⁾

4

Vrai Faux

On ne peut pas en guérir.

Vrai et faux. On peut guérir dans certains cas en particulier dans les chirurgies de clôture chez une femme de 40 ans où le taux de récurrence est quasi nul (< 1%). Chez les jeunes filles qui ont des formes agressives, le taux de récurrence est important et il est difficile de proposer des traitements efficaces.

2

Vrai Faux

**Nous ne disposons pas actuellement
de moyens pour la détecter
et la caractériser précocement.**

Vrai et faux. « Nous avons tous les outils pour faire un diagnostic précoce. Une douleur n'est jamais psychologique mais un signal d'alerte pour le corps d'un danger ». (Dr Eric Hermouet)

À partir de ce signal important, les professionnels de santé doivent pratiquer un diagnostic clinique : écouter la patiente, analyser son discours, poser les questions adéquates tout en effectuant l'examen clinique. D'autres examens comme l'échographie et l'IRM peuvent permettre de visualiser les lésions (leur localisation, leur taille) et d'appréhender la profondeur d'infiltration dans les tissus.

Des tests salivaire (Ziwig) et sanguin (Endodiag) sont en cours de développement et pourraient permettre de faciliter le diagnostic.

5

Vrai Faux

**Dans le cas de l'endométriose,
le traitement hormonal est le seul
proposé.**

Faux. Le traitement hormonal est le premier proposé mais il est incompatible avec une grossesse. En cas d'échec du traitement médical, une chirurgie peut être proposée pour retirer les lésions à l'origine des douleurs.

Dans tous les cas, le traitement est à adapter en fonction des objectifs de la patiente : soulager ses douleurs, ralentir l'évolution de la maladie, son désir de grossesse...

(5) deuxiemeavis.fr > Tous les articles > Endométriose > Il est possible de tomber enceinte lorsqu'on a une endométriose !

Les conseils



Des solutions informatives et éducatives existent (exemple de la plateforme digitale Lyv⁽⁶⁾), visant à réduire les douleurs et mieux vivre avec la maladie. Elles ont pour objectifs de :

- augmenter ses connaissances sur soi et sur sa maladie
- apprendre à mieux gérer son bien-être mental
- acquérir des habitudes alimentaires (anti-inflammatoires) et d'activité physique adaptée
- retrouver du plaisir dans sa vie affective et sexuelle



Il appartient à chacune de se constituer sa «boîte à outils» qui l'aidera au quotidien, en s'adressant à une multitude de professionnels de santé impliqués.

En effet, des professionnels de santé sont à vos côtés pour améliorer votre qualité de vie :

- médecin traitant, médecin de la douleur
- gynécologue, médecin de la fertilité
- ostéopathe, masseur-kinésithérapeute
- psychologue
- sophrologue
- sexologue,
- nutritionniste...



La règle de base est d'adapter son mode de vie à sa maladie : par exemple, de répartir certaines tâches dans la semaine plutôt que de les concentrer sur une journée ou encore de s'accorder des moments de repos autant de fois que nécessaire.



Pour soulager les douleurs, en complément des médicaments, des thérapies non médicamenteuses peuvent être bénéfiques :

- L'acupuncture
- Le yoga
- L'ostéopathie
- L'hypnose
- La méditation de pleine conscience.

→ Bon à savoir

Chaque cas est unique et nécessite une prise en charge individualisée.⁽⁷⁾

(6) Pour en savoir plus sur les programmes Lyv et leurs résultats, consultez le site lyvapp

(7) endofrance.org > L'endométriose > Vivre avec l'endométriose

Sites et ressources utiles

EndoFrance
endofrance.org

ENDOmind
endomind.org

L'association Info-Endométriose
info-endometriose.fr

Lyv, plateforme digitale
d'accompagnement dédiée
à l'endométriose
dont MGEN
est partenaire
lyv.app



Fondation pour la
Recherche
sur l'Endométriose
fondation-endometriose.org

Inserm
inserm.fr
Consultez le dossier d'information
sur l'endométriose.

Deuxiemeavis.fr

Obtenir l'avis complémentaire d'un
médecin spécialisé en moins de 7
jours.

Sur l'endométriose, vous pouvez
faire relire une IRM par des experts
ou discuter avec eux du bénéfice
d'un traitement ou d'une chirurgie.
Le Deuxieme avis est financé par un
grand nombre de mutuelles dont
MGEN.

Santé sur le Net **sante-sur-le-net.com**

Délivre une information médicale
de qualité, accessible au grand
public. 100 % du contenu est rédigé
et vérifié par des professionnels
de santé, et très régulièrement mis
à jour.

MGEN, membre du groupe VYV, est une mutuelle régie par le Code de la mutualité et la première mutuelle en cotisations individuelles. Classement Argus de l'assurance, oct. 2022. Siège social : 3, square Max Hymans - 75748 PARIS CEDEX 15. DIRCOM MGEN - 2403-DEPA5 - Endometriose - Photos : © GettyImages



MGEN. Première mutuelle des agents du service public