

Endométriose : comment soulager la douleur sans médicaments ?

Si l'endométriose ne se guérit toujours pas, les approches complémentaires des molécules chimiques représentent une aide précieuse pour retrouver un confort de vie.

✉ Lise Bouilly



© iStock

L'endométriose touche 10 % des femmes en âge de procréer. Cette maladie inflammatoire et chronique déroute par la multiplicité de ses symptômes, parfois d'intensité extrême et très invalidants : douleurs pelviennes aiguës pendant les règles, les rapports sexuels, ou bien chroniques, ou encore douleurs lombaires pouvant irradier dans les jambes, associées à une grande fatigue. « En fonction de l'étendue des lésions, il peut aussi y avoir des signes digestifs (diarrhée, constipation, saignements dans les selles...) et urinaires (infections à répétition, coliques néphrétiques...) », observe le Dr Marc Even, gynécologue obstétricien et cofondateur des centres Pointgyn. Rappelons que cette pathologie est due « au développement en dehors de l'utérus de cellules semblables à celles de l'endomètre, la muqueuse qui tapisse la paroi de l'utérus et s'épaissit au cours du cycle avant de se désagréger lors des règles », développe le spécialiste.

La kinésithérapie antalgique

« La kinésithérapie agit sur toutes les douleurs (pelviennes, pendant les règles, à la miction...) propres à l'endométriose », assure Sabrina Fajau**, alias [@SabSanté](#) sur les réseaux sociaux, kinésithérapeute et ostéopathe spécialisée en pelvi-périnéologie. Tous les moyens déployés concourent aux mêmes objectifs : « Sortir les patientes du cercle vicieux de la douleur, leur redonner un confort de vie et favoriser l'activité physique souvent délaissée, à tort, par crainte d'avoir trop mal », décrit l'experte. Le bon rythme ? « En cas d'inflammation et de douleurs importantes, je suggère une séance par semaine pendant deux ou trois mois, puis tous les quinze jours, et enfin chaque mois. Dans ma pratique, le suivi moyen est de trois à six mois, et d'un an au maximum. » A noter : tous les kinésithérapeutes n'étant pas formés à l'[endométriose](#), on peut consulter un kiné spécialisé en rééducation abdominopérinéale et urologie (rens. sur [afrepp.org](#)).

La consultation en détail

- **Des exercices de rééducation** Ce sont des massages, des mobilisations passives, « soit des micromouvements qui redonnent une mobilité aux tissus souvent sclérosés par la douleur, détendent les muscles (du périnée, du bassin et de l'abdomen) et préviennent les adhérences. Cela peut aussi venir à bout des douleurs plus légères ». Ces gestes doux sont un préalable aux macromouvements, c'est-à-dire à l'exercice physique.

- **Une éducation thérapeutique** Par des conseils d'hygiène de vie, de gestion du stress et de la douleur (cohérence cardiaque), l'accent est mis sur la reprise d'une activité physique régulière (de vingt à trente minutes de marche rapide par jour), qui a des effets anti-inflammatoires démontrés. Quant aux sports d'endurance plus intenses, « ils activent la libération d'endorphines à l'action anxiolytique, antalgique et antifatigue, et normalisent le signal nerveux, qui peut être à l'origine de la douleur chronique », précise Sabrina Fajau.

- **Des séances d'endermologie** « L'appareil Cellu M6 Alliance, avec son protocole endométriose, est doté d'un compresseur qui aspire et dissocie les diverses couches tissulaires au niveau du bassin, du ventre et du diaphragme, décuplant les effets des massages manuels. A la clé, une action défibrosante et une profonde détente musculaire qui atténue les sensations de douleur », décrit Sabrina Fajau. A noter également : la séance d'endermologie présente un effet relaxant et antistress.