

SANTÉ

ENDOMÉTRIOSE

Il n'y a pas que les médicaments

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

PAR LISE BOUILLY



L'endométrieose 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 D^r 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.

PAS DE TRAITEMENT CURATIF

Ces cellules se propagent dans les organes avoisinants comme les ovaires, les trompes, les ligaments utérosacrés, mais aussi la vessie, les intestins, le diaphragme. Ce qui entraîne différents types de lésions : des adhérences (tissus collés entre eux), des nodules, des kystes... « Or ces lésions réagissent de la même façon que l'endomètre sous l'influence du cycle hormonal, explique la D^{re} Christelle Besnard-Charvet, gynécologue homéopathe. Elles prolifèrent, puis saignent au moment des règles. » S'il n'existe pas à ce jour de traitement curatif – la maladie régresse spontanément à la ménopause –, « avant d'envisager l'opération [ablation des lésions] en dernier recours, des antalgiques et des anti-inflammatoires peuvent être prescrits pour calmer les douleurs, ainsi qu'une pilule contraceptive en continu pour bloquer les règles », expose le D^r Even. Mais cela ne suffit pas toujours pour améliorer la qualité de vie. D'où l'intérêt de se tourner vers d'autres types de thérapies.

EMILY NATHAN/GALLERY STOCK/PHOTODISC



SANTÉ

L'ALIMENTATION
ANTI-INFLAMMATOIRE

« Les données scientifiques sur l'impact de l'alimentation sur l'endométriose sont nombreuses mais jugées insuffisantes pour qu'il existe des recommandations officielles, avertit Fabien Piasco*, diététicien nutritionniste spécialisé en gynécologie. Néanmoins, on sait que la composition des menus permet d'agir sur les mécanismes impliqués dans la maladie, et en particulier sur l'inflammation qui en résulte. L'alimentation limite aussi le stress oxydatif et l'hyperœstrogénie [surexpression des récepteurs des œstrogènes dans les lésions d'endométriose]. » Par ailleurs, il est possible de se protéger contre les perturbateurs endocriniens, facteur de risque de l'endométriose, et d'apaiser un intestin irritable, fréquent chez les patientes.

* Auteur de L'Alimentation anti-endométriose, Testez.



LES BONS RÉFLEXES À TABLE

- **On privilégie « les sources d'acides gras oméga 3 de type EPA et DHA**, précurseurs de nombreuses molécules anti-inflammatoires, une étude ayant révélé qu'un taux élevé d'EPA dans le sang était associé à un moindre risque (- 82%) de développer une endométriose, informe le diététicien. Ces oméga 3 sont présents dans les petits poissons gras (sardine, maquereau, hareng...), à consommer deux fois par semaine, mais aussi les œufs (six par semaine) et les volailles de la filière Bleu-Blanc-Cœur». On plébiscite également les végétaux pour leur apport en antioxydants: fruits colorés et baies deux ou trois fois par jour, légumes aux deux repas.
- **On veille aux apports en protéines**, «dont la dégradation est plus importante lors d'une maladie inflammatoire et dont la carence exacerbe la fatigue», note Fabien Piasco. A privilégier: œufs, poissons, volailles, légumineuses (si tolérées), fruits à coque (une poignée tous les jours). En revanche, la viande rouge est à limiter: ses graisses sont riches en acides gras saturés et en acides gras trans, qui sont pro-inflammatoires. Ils augmentent aussi la synthèse des œstrogènes et sont associés à un risque accru d'endométriose. A prendre en compte:

les graisses animales (viande rouge, beurre...) constituent également une importante source de dioxine, un perturbateur endocrinien, facteur de risque de la maladie.

- **On épice avec du curcuma et de la cannelle** aux pouvoirs antioxydant et anti-inflammatoire, et par ailleurs bien tolérés par les intestins.

- **On évite l'alcool**, «clairement associé au risque d'endométriose, qui élève le taux d'œstrogènes et la porosité de la paroi intestinale. Attention aussi au sucre (pâtisseries, biscuits, sodas, produits transformés...), qui, par l'hyperglycémie, contribue à l'inflammation chronique et à la modification du microbiote vers un profil inflammatoire», alerte notre interlocuteur.

- **On teste certaines évictions si les mesures précédentes ne sont pas suffisantes**. A commencer par les produits laitiers, «qui contiennent des perturbateurs endocriniens et dont les protéines (caséine notamment) peuvent être mal tolérées sur le plan immunitaire lorsque l'on souffre d'endométriose, précise le diététicien. Quant au gluten, il favorise de façon plus ou moins importante une hyperperméabilité intestinale, source d'inflammation».

SE METTRE
AU YOGA

Cette discipline fait partie des pratiques préconisées par la Haute Autorité de santé (HAS) pour améliorer la qualité de vie des femmes souffrant d'endométriose. Sa force? « Associer postures, respiration et pratique méditative, souligne Sophie Pensa*, professeure de yoga. Les postures tonifient et assouplissent le corps, détendent et libèrent les tensions, favorisent la circulation sanguine et massent les organes internes. Elles rétablissent aussi un bon alignement corporel, ce qui évite lombalgies ou sciatiques liées aux crispations douloureuses. » Quant à la respiration profonde, elle rééquilibre le système nerveux, les battements du cœur et les sécrétions hormonales, contribue au bien-être digestif...

« La pratique du yoga invite aussi à la pleine conscience – être présent à soi, à ses ressentis. Ce qui détourne des anticipations négatives. C'est un outil précieux pour apaiser les douleurs exacerbées par l'anxiété », ajoute Sophie Pensa.

* Auteure de Ma bible yogathérapie, Leduc, et coauteure de Ma bible de l'endométriose au naturel, Leduc.



SANTÉ

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 abdomino-périnéale et urologie (rens. sur afrepp.org).
* Auteure d'In périnée we trust, First.

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'endormologie** « 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'endormologie présente un effet relaxant et antistress.

LA CURE THERMALE APAISANTE

En France, une dizaine de stations thermales proposent une cure orientée gynécologie (liste sur lescuristes.fr). Par leur richesse en sels minéraux et en oligoéléments, les eaux thermales possèdent des propriétés décongestionnantes et anti-inflammatoires. Appliquées sur les muqueuses, elles soulagent les douleurs. Les soins procurent un bien-être global qui aide à se réconcilier avec son corps et, par conséquent, à sortir de l'isolement. Ainsi, à Luxeuil-les-Bains (70), les patientes témoignent d'une augmentation de leur qualité de vie de 45 % en moyenne. « Les résultats perdurent au moins cinq mois dès la première cure », rapporte Marie-Christine Lestable, directrice des thermes de Luz-Saint-Sauveur (65).

LE PARCOURS DE SOINS

- **L'hydrothérapie** Toute cure en gynécologie repose bien évidemment sur des soins d'eau thermale : irrigation vaginale, cataplasmes sur le ventre et les lombaires, douches au jet, douche sous immersion en piscine d'eau thermale... La cure conventionnée (prise en charge par la Sécurité sociale) comprend quatre soins par jour sur dix-huit jours, l'objectif étant d'apaiser et de détendre les zones douloureuses.
- **Les programmes complémentaires** Certaines stations, en plus de la cure traditionnelle, ont conçu un programme (activités sportives, relaxation, conférences...) spéciale-

ment pour prendre en charge l'endométriose. S'il n'est pas remboursé, il optimise les bienfaits des soins à l'eau thermale. Ainsi, à Luxeuil-les-Bains, le module « répit endométriose » (190 €) comprend ostéopathie aquatique, lit hydromassant, réflexologie plantaire, modelage aromatique, aqua-Pilates et marche douce. A Luz-Saint-Sauveur, le programme spécifique endométriose (150 €) s'articule autour de séances de méditation, de relaxation en piscine individuelle, mais aussi d'activité physique adaptée (Pilates, stretching, relaxation, yoga...) pour se remettre en mouvement. Enfin, la réouverture en mai prochain des thermes de Salies-de-Béarn, consacrés à la femme, prévoit un programme endométriose supervisé par une sage-femme.