



# Endométriose



En moyenne, il faut de 7 à 9 ans pour qu'une femme reçoive un diagnostic d'endométriose au Canada<sup>1</sup>.



**1 femme sur 10 vit avec l'endométriose<sup>1</sup>.**



**6 femmes sur 10 ne reçoivent pas de diagnostic<sup>2</sup>.**

## Symptômes

L'endométriose affecte toutes les femmes différemment. Le symptôme le plus courant de l'endométriose est une douleur chronique et cyclique à des moments précis du cycle menstruel.

### Douleur

- Douleur lors de l'activité sexuelle
- Selles douloureuses
- Cycles menstruels douloureux
- Douleurs pelviennes à tout moment du cycle menstruel
- Douleurs dans le dos ou les jambes pendant les règles

### Symptômes de la vessie

- Douleur à la vessie
- Douleur à la miction
- Mictions fréquentes

## Qu'est-ce que l'endométriose ?

L'endométriose est l'une des affections féminines les plus courantes. On estime qu'elle touche jusqu'à 10 % des femmes âgées de 15 à 44 ans<sup>1</sup>.

L'utérus d'une femme est tapissé de tissu endométrial. Au cours de chaque cycle menstruel, ce tissu s'épaissit pour préparer l'implantation éventuelle d'un ovule fécondé. Si l'ovule ne s'implante pas, le tissu est éliminé - c'est ce qu'on appelle la menstruation ou les « règles ».

L'endométriose est une affection caractérisée par la croissance de tissus semblables à l'endomètre en dehors de l'utérus, souvent autour des organes reproducteurs, mais aussi, dans certains cas, sur les intestins, la vessie ou la paroi abdominale. Le tissu situé en dehors de l'utérus n'est pas évacué pendant les règles, ce qui entraîne une accumulation, une inflammation et des cicatrices douloureuses.

### Plus qu'une maladie de l'appareil reproducteur

Dans certains cas, du tissu endométrial a été retrouvé dans les poumons, le foie, les os et le cerveau. Les hormones qui déclenchent les saignements mensuels de la muqueuse endométriale de l'utérus stimulent également le tissu mal placé à l'extérieur de l'utérus. L'endométriose peut donc entraîner des douleurs chroniques dans n'importe quelle partie du corps.

### Quelles sont les causes de l'endométriose ?

La cause exacte de l'endométriose est inconnue. Historiquement, on pensait que l'endométriose était le résultat de l'incapacité de l'organisme à éliminer les menstruations rétrogrades. Ce concept a été largement débattu au fil des ans, d'autres théories ayant émergé de la recherche. Des causes génétiques, des modifications cellulaires, la distribution circulatoire du tissu endométrial ou une combinaison de ces facteurs ont toutes été proposées comme causes possibles de l'endométriose<sup>3</sup>.

### Symptômes gastro-intestinaux

- Constipation, diarrhée ou alternance des deux
- Ballonnements abdominaux
- Nausées et vomissements
- Selles douloureuses

### Autres symptômes

- Fatigue
- Infertilité
- Pertes récurrentes pendant la grossesse



## Diagnostic

La seule façon de diagnostiquer l'endométriose de manière fiable est de procéder à une intervention chirurgicale laparoscopique (en trou de serrure) peu invasive. Cette opération est réservée aux cas les plus graves qui ne répondent pas ou peu aux médicaments oraux. L'échographie et l'IRM sont également utilisées dans le processus de diagnostic pour rechercher des signes d'endométriose, mais l'endométriose peut être présente même si ces examens sont normaux.

**L'endométriose ne peut pas être diagnostiquée de manière définitive par une prise de sang ou un examen par imagerie<sup>1</sup>.**

## Idées fausses sur l'endométriose

**Mythe :** L'endométriose est toujours douloureuse.

**1.** **Réalité :** Toutes les personnes atteintes d'endométriose ne ressentent pas de douleur. Il n'est pas rare que l'endométriose soit diagnostiquée pour la première fois chez une femme au cours de son parcours de fertilité, après qu'elle ait eu des difficultés à tomber enceinte.

**Mythe :** Vous ne pouvez pas tomber enceinte si vous souffrez d'endométriose.

**2.** **Réalité :** Bien que l'endométriose soit l'une des principales causes d'infertilité chez les femmes, de nombreuses femmes seront en mesure de concevoir avec ou sans l'aide de traitements de fertilité. Les experts estiment que jusqu'à 70 % des femmes atteintes d'endométriose n'auront aucun problème à devenir enceintes<sup>5</sup>. Voir la fiche d'information sur l'infertilité pour plus d'informations.

**Mythe :** L'endométriose peut être évitée.

**3.** **Réalité :** L'endométriose n'a toujours pas de cause connue ni de remède, ce qui rend la prévention pratiquement impossible. Il est important que les femmes atteintes d'endométriose comprennent qu'elles ne sont pas en faute et qu'elles n'ont rien fait pour provoquer la maladie. L'idée que l'interruption de grossesse provoque l'endométriose a récemment refait surface - c'est entièrement faux et la recherche ne démontre aucune preuve pour étayer cette affirmation.

**Mythe :** A hysterectomy (surgical removal of the uterus) cures endometriosis.

**4.** **Réalité :** L'hystérectomie est souvent considérée comme le traitement définitif des symptômes de l'endométriose. Bien que cela ne soit pas totalement faux, il est important de noter que certaines femmes ne verront aucun changement dans leurs symptômes après l'opération. Compte tenu de l'incertitude des résultats, il est préférable de peser soigneusement la décision d'une intervention chirurgicale avec un spécialiste.

**Mythe :** L'endométriose s'améliore toujours après la ménopause.

**5.** **Réalité :** Si la plupart des symptômes de l'endométriose sont associés aux menstruations, chez certaines femmes, ces symptômes persistent longtemps après la fin de leurs cycles mensuels. Même après la ménopause, les ovaires continuent de produire de petites quantités d'oestrogènes. Les excroissances d'endométriose peuvent continuer à réagir à cette hormone, provoquant ainsi des douleurs.

## Traitement

Il n'existe aucun remède officiel pour traiter l'endométriose. Le traitement symptomatique de l'endométriose est initialement axé sur l'hormonothérapie et la gestion de la douleur adaptées à chaque patiente en fonction de la gravité de ses symptômes et de ses objectifs de fertilité. L'ablation chirurgicale des tumeurs endométriosiques est considérée comme le traitement de référence et peut être proposée en association avec des options médicales.

### Options de traitement médical

Les options de traitement médical sont efficaces pour gérer les symptômes de l'endométriose, mais ne permettent pas de traiter ou d'améliorer la maladie elle-même. Une fois cessée la prise de médicaments, les symptômes ont tendance à s'aggraver ou à réapparaître. Les analgésiques anti-inflammatoires non stéroïdiens, comme l'ibuprofène (Advil) et le naproxène (Aleve), et les pilules contraceptives ou les dispositifs intra-utérins hormonaux (DIU) sont considérés comme les meilleures options de traitement initial.

### Options de traitement chirurgical

La chirurgie laparoscopique (voir la section sur le diagnostic) peut être utilisée pour diagnostiquer et traiter l'endométriose au cours de la même opération. Il existe deux techniques différentes pour l'ablation chirurgicale de l'endométriose : l'ablation utilise la chaleur pour traiter la surface de la tumeur, tandis que l'excision enlève toute la tumeur.

### Options de traitement naturel

De plus en plus de preuves suggèrent que l'acupuncture est efficace pour traiter la douleur associée à l'endométriose<sup>6</sup>. L'acupuncture est une pratique de longue date de la médecine traditionnelle chinoise qui consiste à insérer de petites aiguilles dans la peau à des endroits spécifiques du corps.

## Comment Teladoc Health peut-il vous aider ?

Si vous pensez que votre cycle menstruel correspond aux symptômes de l'endométriose, notre service [Trouver un médecin](#) peut vous aider à trouver un généraliste ou un gynécologue.

Si vous êtes aux prises avec une infertilité liée à l'endométriose, notre service [Trouver un médecin](#) peut vous aider à trouver un spécialiste de la fertilité.

Si vous avez été examinée pour l'endométriose et que vous souhaitez un second avis pour discuter du diagnostic ou des options de traitement, veuillez contacter notre équipe des [Avis médicaux d'experts](#).

Si vous souhaitez explorer d'autres options thérapeutiques telles que la médecine naturopathique ou l'acupuncture, notre [Navigateur personnel de santé](#) pourra vous aider à trouver les bonnes ressources.

La douleur chronique de l'endométriose peut avoir des répercussions sur votre santé mentale. Il est tout aussi important de donner la priorité à votre bien-être mental qu'à votre bien-être physique. Notre [Navigateur en santé mentale](#) peut vous aider à trouver des ressources en santé mentale dans votre communauté afin de soutenir votre santé mentale tout au long du parcours du diagnostic et du traitement de l'endométriose ou des défis liés à l'infertilité.

Notre [Services de counseling et soins en santé mentale](#) vous permet de choisir un psychologue ou un thérapeute qui vous guidera dans l'évaluation et le traitement de tout problème de santé mentale lié à votre parcours d'endométriose.





Ce guide n'est pas destiné à fournir des conseils ou des services médicaux et ne doit pas être interprété comme un avis professionnel de Teladoc Health. Teladoc Health ne garantit pas et n'assume pas la responsabilité de l'exactitude des informations ou de leur applicabilité à une situation factuelle spécifique.

Les problèmes de santé personnels doivent être portés à l'attention des médecins et des professionnels de la santé appropriés.

©Teladoc Health, Inc. Tous droits réservés.

- 
1. « Comprendre l'endométriose ». The Endometriosis Network Canada, The Endometriosis Network Canada, [endometriosisnetwork.com/understanding-endometriosis](http://endometriosisnetwork.com/understanding-endometriosis). Consulté le 8 janvier 2024.
  2. Burns, Delaney, et al. « Closing the Data Gaps in Women's Health ». McKinsey & Company, McKinsey & Company, 3 avril 2023, [www.mckinsey.com/industries/life-sciences/our-insights/closing-the-data-gaps-in-womens-health](http://www.mckinsey.com/industries/life-sciences/our-insights/closing-the-data-gaps-in-womens-health).
  3. Allaire, Catherine, et al. « Diagnostic et prise en charge de l'endométriose ». Journal de l'Association médicale canadienne, vol. 195, no. 10, 2023, <https://doi.org/10.1503/cmaj.220637>.
  4. Bilodeau, Kelly. « 5 mythes sur l'endométriose ». Harvard Health, 12 février 2021, [www.health.harvard.edu/blog/5-myths-about-endometriosis-2021021221890](http://www.health.harvard.edu/blog/5-myths-about-endometriosis-2021021221890).
  5. « Comment tomber enceinte quand on souffre d'endométriose ». Flo Health, Flo health , 24 Apr. 2020, [flo.health/getting-pregnant/trouble-conceiving/fertility-problems/getting-pregnant-with-endometriosis](http://flo.health/getting-pregnant/trouble-conceiving/fertility-problems/getting-pregnant-with-endometriosis).
  6. Xu, Yang, et al. « Effects of acupuncture for the treatment of endometriosis-related pain : A systematic review and meta-analysis ». PLOS ONE, vol. 12, no. 10, 2017, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0186616>.
- 

## En savoir plus sur [TeladocHealth.ca/fr](http://TeladocHealth.ca/fr)

À propos de Teladoc Health : Teladoc Health permet à tous les individus, où qu'ils soient, de vivre une vie plus saine en transformant l'expérience des soins de santé. Reconnu comme le chef de file mondial des soins virtuels globaux à la personne, Teladoc Health s'appuie sur une expertise clinique, une technologie avancée et des données exploitables pour répondre aux besoins en constante évolution des consommateurs et des professionnels de la santé.

©Teladoc Health, Inc. Tous droits réservés.

