

## L'exercice et l'endométriose

Faire face à l'endométriose peut être difficile, surtout lorsque l'on souffre. Cependant, il existe des moyens de gérer les symptômes, et l'exercice en est un. Même s'il peut sembler contre-intuitif de faire de l'exercice lorsqu'on souffre de douleurs pelviennes et de crampes, rester active peut en fait aider à soulager ces symptômes. Il est essentiel de trouver des activités qui vous font du bien, qu'il s'agisse d'aller marcher avec une amie ou d'écouter votre balado préféré.

Si vous ne savez pas par où commencer, envisagez de travailler avec un kinésithérapeute spécialisé dans les douleurs pelviennes. Il peut vous guider dans le choix d'exercices qui sont doux pour votre corps tout en étant efficaces. La natation, la marche, le Pilates et le yoga sont de bonnes options car ils ne sollicitent pas trop votre ventre ou vos muscles pelviens.

Les exercices de respiration peuvent également être utiles pour détendre le corps et l'esprit. Allongez-vous sur le dos, placez une main sur votre poitrine et l'autre sur votre ventre, et respirez lentement par le nez. Observez votre ventre se soulever lorsque vous inspirez et s'abaisser lorsque vous expirez en pinçant les lèvres. Ce type d'exercice ne vous fera peut-être pas transpirer, mais il peut faire une différence dans la façon dont vous vous sentez.

Voici comment la pratique d'une activité physique peut contribuer à atténuer certains des symptômes de l'endométriose :

1. **Amélioration de l'humeur** : L'exercice déclenche la libération de substances chimiques naturelles de bien-être dans le cerveau, appelées endorphines. Celles-ci peuvent améliorer votre humeur et vous aider à soulager la douleur et les sautes d'humeur associées à l'endométriose. C'est d'autant plus important que l'endométriose peut parfois conduire à la dépression et à l'anxiété. Les séances d'entraînement plus intenses ont tendance à avoir un effet plus fort sur l'humeur, ce qui est généralement bon pour la santé.
2. **Soulager la douleur** : L'exercice peut faire partie d'une stratégie de prise en charge de la douleur liée à l'endométriose. L'exercice permet de détendre les muscles et les ligaments, ce qui facilite les mouvements, même en cas de douleur. De plus, l'exercice peut déclencher la libération de substances naturelles qui soulagent la douleur dans votre corps. Si certaines études montrent que l'exercice physique peut aider à soulager la douleur liée à l'endométriose, d'autres obtiennent des résultats mitigés, d'où la nécessité de poursuivre les recherches.
3. **Renforce le plancher pelvien** : Chez certaines femmes atteintes d'endométriose, des tissus cicatriciels ou des adhérences peuvent se développer et provoquer des douleurs et des raideurs. En travaillant avec un kinésithérapeute spécialisé dans le plancher pelvien, il est possible d'élaborer un plan visant à renforcer les muscles entourant la vessie, le vagin et les intestins. Ce programme d'exercices spécialisés peut réduire considérablement la douleur et améliorer la mobilité.
4. **Bénéfices pour l'ensemble du corps** : L'exercice physique a des effets bénéfiques sur l'ensemble du corps. Il améliore la circulation sanguine, apporte plus de nutriments et d'oxygène à vos organes et peut même réduire les niveaux d'œstrogènes, ce qui peut aider à soulager les symptômes de l'endométriose puisque les œstrogènes peuvent contribuer à l'inflammation et à la douleur.

**À quoi devrait ressembler votre programme d'exercices :** Bien qu'il existe des programmes spécialisés pour les femmes atteintes d'endométriose, tels que le yoga et le Pilates, tous les exercices ne conviennent pas à tout le monde. Certaines femmes peuvent être soulagées par un cardio vigoureux, tandis que d'autres ont besoin d'activités plus douces. Il est essentiel de trouver ce qui vous convient le mieux et qui n'aggraverait pas vos symptômes. Discutez avec votre médecin de l'élaboration d'un programme d'exercices sûr, adapté à vos besoins et à vos préférences. En fin de compte, le meilleur exercice est celui que vous appréciez et auquel vous vous astreignez.