



Les ados et l'endométriose

C'est normal d'avoir des cycles menstruels irréguliers et de ressentir des douleurs pendant les deux premières années de ses règles. Si tu manques l'école parce que tes règles sont si douloureuses, il est important d'en parler avec un adulte de confiance ou à un professionnel de santé.

Vos douleurs menstruelles peuvent être à cause de l'endométriose.

L'endométriose est une maladie inflammatoire qui survient lorsque des tissus similaires à celle qui couvre l'utérus (l'endomètre) se développent à l'extérieur de l'utérus. Les personnes atteintes d'endométriose peuvent également souffrir de troubles du sommeil, de fatigue, de migraines et du syndrome du côlon irritable.

Le suivi de vos règles chaque mois peut vous aider à comprendre ce qu'est normale pour vous. Vous pouvez la noter, utiliser un calendrier ou une application. Il peut également être utile de noter s'il existe des aliments, des exercices ou des activités qui améliorent ou aggravent vos symptômes.

Pour en savoir plus, visitez :
yourperiod.ca/fr/endometriose

