



La douleur et la gestion des symptômes de l'endométriose

Il existe de nombreuses options de traitement qui peuvent être utilisées pour vous aider à gérer votre endométriose, la douleur et les symptômes.

Le traitement que vous choisirez variera en fonction de vos valeurs, de vos intérêts, de votre budget, de la disponibilité des traitements et de ce qui vous a été utile dans le passé.

Les plans de traitement doivent tenir compte de votre âge, de la gravité de vos symptômes, des médicaments que vous prenez, des conditions concomitantes et des objectifs de planification familiale.

Vous devrez peut-être essayer plusieurs options pour trouver celle qui vous convient le mieux.

Pour en savoir plus, visitez
yourperiod.ca/fr/endometrioise



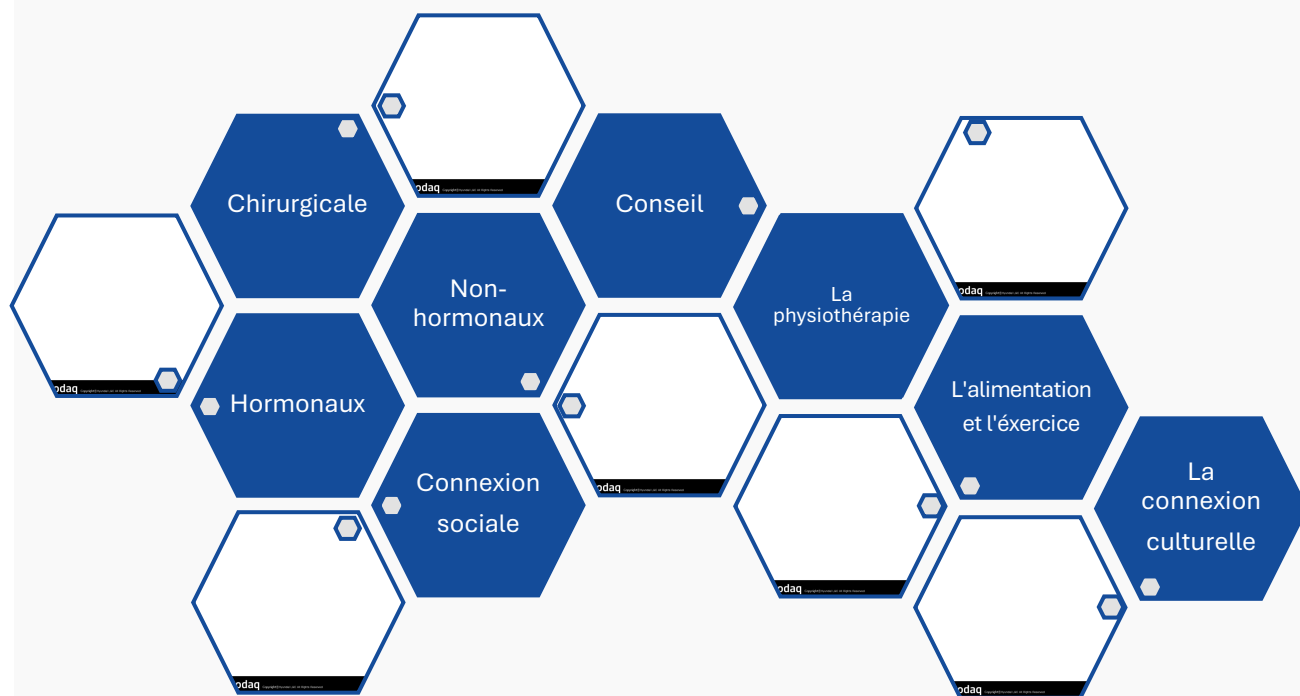
La prise en charge de l'endométriose est plus efficace lorsque nous réagissons à la nature multidimensionnelle de la maladie.

Cela signifie que nous devons traiter les symptômes physiques et les facteurs psychologiques et sociaux qui peuvent augmenter la douleur et l'inflammation.

Cette ressource comprend des informations sur :

- Les traitements hormonaux de l'endométriose
- La prise en charge chirurgicale de l'endométriose
- La prise en charge médicale non hormonale
- La médecine complémentaire et alternative (y compris le lien social et culturel)

Quelles autres options de gestion des symptômes ont fonctionné pour vous?



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

 centre of excellence
for women's health

 LA SOCIÉTÉ DES
OBSTÉTRICIENS ET
GYNÉCOLOGUES
— DU CANADA —



SOGC

Thérapies hormonales pour l'endométriose



Les thérapies hormonales peuvent aider à réguler la production d'hormones dans l'organisme. Cela permet de ralentir la progression de l'endométriose et de réduire les symptômes de l'endométriose, y compris la douleur. Les thérapies hormonales nécessitent souvent 2 à 3 mois pour voir si elles aident à soulager les symptômes.



Contraception hormonale

Les contraceptifs hormonaux (par exemple, les pilules contraceptives, les patchs et les anneaux vaginaux) aident à réguler les hormones. Ils peuvent alléger ou raccourcir les règles et réduire la douleur associée à l'endométriose.

Thérapie progestative

Les traitements progestatifs (pilules, implants, injections et dispositifs intra-utérins) peuvent contribuer à supprimer la croissance de l'endométriose. Ils peuvent alléger ou raccourcir les règles et réduire la douleur associée à l'endométriose.



Agonistes et antagonistes de l'hormone gonadotrophine (GnRH)

Les agonistes de la GnRH (par exemple, injections ou pulvérisations nasales) et les antagonistes (par exemple, pilules et injections) peuvent réguler les niveaux d'œstrogènes afin de réduire la douleur liée à l'endométriose.

Pour en savoir plus, visitez
yourperiod.ca/fr/endometrioise



Traitement chirurgical de l'endométriose



Plusieurs techniques peuvent être utilisées au cours d'une intervention chirurgicale pour diagnostiquer et/ou retirer le tissu endométriosique et les cicatrices. Les méthodes utilisées doivent être décidées par vous et votre médecin en fonction de l'étendue de l'endométriose et de sa localisation.



Excision

L'excision consiste à enlever le tissu en découpant l'endométriose. C'est souvent la technique chirurgicale choisie et elle peut être bénéfique en cas d'endométriose infiltrante profonde et d'endométriose touchant d'autres organes.

Ablation

L'ablation permet d'éliminer les tissus endométriosiques en les grattant ou en les brûlant. Elle peut être utile pour éliminer l'endométriose superficielle mais peut ne pas être en mesure d'éliminer tout le tissu.



Hystérectomie

Dans certains cas, une hystérectomie peut être envisagée. Si certaines personnes ne présentent aucun symptôme d'endométriose après une hystérectomie, ce n'est pas le cas de tout le monde. L'hystérectomie ne doit pas être considérée comme un remède.

Pour en savoir plus, visitez
yourperiod.ca/fr/endometrioise



Quand une intervention chirurgicale peut-elle être recommandée en cas d'endométriose?



La chirurgie peut être recommandée dans les cas suivants

- Les symptômes de l'endométriose persistent même après avoir essayé des médicaments ou autres traitements.
- L'endométriose est très étendue (par exemple, elle touche les intestins, la vessie, l'utérus ou les nerfs).
- Vous avez l'endométriose ovarien.
- Votre diagnostic est trop incertain pour procéder à d'autres types de traitement.
- Vous souffrez d'infertilité

Trouver un chirurgien

Le Réseau de l'Endométriose du Canada a créé une liste de chirurgiens au Canada qui pratiquent la chirurgie d'excision de l'endométriose. Vous pouvez effectuer une recherche par région. Cette liste peut être utilisée par vous et votre fournisseur de soins de santé lorsque vous cherchez des options de référence. Le site Internet de l'association propose également des ressources pour la préparation à l'intervention chirurgicale.



Pour en savoir plus, visitez
yourperiod.ca/fr/endometrioise



Traitement médical non hormonal de l'endométriose



La prise en charge médicale non hormonale de l'endométriose se concentre souvent sur le soulagement de la douleur. Certains médicaments peuvent également contribuer à réduire l'inflammation et à améliorer les symptômes gastro-intestinaux, le sommeil, la dépression et l'anxiété.

Médicament antiinflammatoires non stéroïdiens (AINS)

Les AINS sont des médicaments sans accoutumance, peu coûteux et disponibles en vente libre. Ils soulagent la douleur et réduisent l'inflammation. L'utilisation à long terme des AINS peut entraîner des saignements gastro-intestinaux. Il est important de consulter un fournisseur de soins de santé de confiance pour discuter de l'utilisation appropriée.

Modificateurs de la douleur

Des modificateurs de la douleur (par exemple, des antidépresseurs et des anticonvulsifs) peuvent être prescrits à faible dose pour aider à réduire la douleur. Les modificateurs de la douleur peuvent également être prescrits pour gérer d'autres symptômes de l'endométriose, y compris l'anxiété et la dépression.

Opiïdes sur ordonnance

Les opioïdes sur ordonnance sont plus efficaces pour soulager la douleur à court terme ou après une intervention chirurgicale. Les opioïdes sur ordonnance sont moins efficaces pour le traitement de la douleur à long terme. Leur utilisation à long terme peut entraîner une dépendance et un risque accru de douleur, de dépression et d'anxiété.

Cannabis

Le cannabis peut aider à gérer les symptômes, y compris le soulagement de la douleur, les symptômes gastro-intestinaux et l'humeur. Son efficacité peut dépendre de la méthode d'ingestion et des quantités de THC et de CBD consommées. Des recherches supplémentaires sont nécessaires pour comprendre comment le cannabis peut être utilisé pour l'endométriose.

Pour en savoir plus sur la douleur chronique, le cannabis et les opioïdes de prescription, consultez le site www.cewh.ca

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

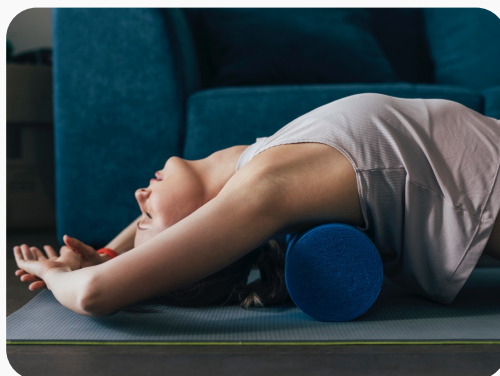


Thérapies complémentaires pour l'endométriose

Les thérapies complémentaires sont des pratiques médicales qui peuvent ne pas être incluses dans votre traitement médical standard. Elles sont souvent utilisées en complément des options de gestion médicale pour aider à soulager vos symptômes.

Physiothérapie

La physiothérapie du plancher pelvien peut vous aider à renforcer vos muscles et à développer vos capacités de respiration et de relaxation. La physiothérapie peut se faire par le biais d'un traitement pratique ou d'exercices à domicile. Les physiothérapeutes peuvent également traiter d'autres problèmes ayant un impact sur la santé de la vessie, des intestins ou de la sexualité.



Conseils

Le conseil peut aider à développer des stratégies d'adaptation et des compétences de pleine conscience. Le conseil peut aider à réduire le stress, à calmer le système nerveux et à gérer l'anxiété, la dépression et d'autres émotions intenses et l'isolement que vous pouvez ressentir en vivant avec l'endométriose.

Pour en savoir plus, visitez
yourperiod.ca/fr/endometrioise

Autres options de traitement et de prise en charge de l'endométriose



D'autres options de traitement et de prise en charge peuvent inclure :

- Des coussins chauffants ou un bain chaud pour aider à réduire la tension musculaire et les crampes.
- Injections musculaires et/ou stimulation nerveuse électrique transcutanée (TENS) pour traiter la douleur dans des zones ciblées.
- Le yoga, les étirements, la musculation et d'autres exercices à faible impact pour aide à renforcer le plancher pelvien et à réduire la tension musculaire.
- Repos et relaxation pour aider à réduire le stress et la fatigue.
- Acupuncture et massage pour aider à réduire la tension musculaire.
- Passer du temps avec des amis, la famille, et dans la nature.



Qui pourrait faire partie de votre équipe de soins?

- Médecin de premier recours
- Gynécologue-obstétricien
- Gastro-entérologue ou urologue
- Thérapeute physique
- Prestataire de soins de santé mentale

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



Questions à se poser avant de décider d'un plan de traitement



- ☐ Quelles sont les options thérapeutiques à ma disposition?
- ☐ Quels sont les symptômes que j'espère traiter?
- ☐ Quels sont avantages des traitements recommandés?
- ☐ Quand devrais-je commencer à constater une amélioration de mes symptômes?
- ☐ Si mes symptômes ne s'améliorent pas, quels sont les autres traitements à envisager?
- ☐ Le traitement peut-il être utilisé en toute sécurité avec d'autres médicaments?
- ☐ Que se passe-t-il si j'envisage une grossesse?
- ☐ Quels sont les effets secondaires courants du traitement recommandé?
- ☐ Quelles sont les stratégies ou les traitements que je peux mettre en œuvre à la maison pour m'aider à gérer mes symptômes ?

Quelles sont les autres questions qu'il est important de poser ?

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

