

Médecines complémentaires et alternatives : Un guide pour les personnes atteintes d'endométriose



Aperçu

Le but de cet outil est de vous aider à comprendre les options de gestion de vos symptômes d'endométriose au-delà de la chirurgie et des médicaments. Cet outil couvre l'acupuncture, le cannabis, l'alimentation, l'exercice, la chaleur et les pratiques de méditation/respiration/relaxation.



Si vous souffrez d'endométriose, vous vous demandez peut-être s'il existe d'autres approches pour gérer les symptômes de l'endométriose au-delà de la chirurgie et des médicaments. Les personnes atteintes d'endométriose essaient souvent la médecine complémentaire et alternative (MCA) parallèlement aux approches médicales traditionnelles. Les MCA font référence aux approches utilisées par les gens pour prendre soin de leur santé, qui sont différentes des médicaments et traitements habituels. Considérer ces approches peut être particulièrement utile si vous attendez de consulter un spécialiste ou de subir une intervention chirurgicale.

En général, les MCA pour la gestion de l'endométriose n'ont pas fait l'objet de recherches approfondies. Certaines MCA, comme l'acupuncture, sont utilisées dans certaines cultures depuis des siècles. Lorsque vous décidez quelle MCA, le cas échéant, vous convient le mieux, vous pouvez tenir compte de ce que la recherche a démontré (y compris ce qui est décrit dans cet outil), des expériences de personnes que vous connaissez, des conseils de votre professionnel de la santé, ainsi que des avantages et des coûts potentiels.

Pour certaines de ces approches, vous devrez consulter un type spécifique de prestataire de soins complémentaires et alternatifs. Votre carte d'assurance maladie provinciale ou territoriale ne couvre généralement pas ces prestataires de soins de santé. Les régimes d'assurance privés peuvent offrir une certaine couverture.



Au Canada, 9 personnes sur 10 atteintes d'endométriose ont essayé la médecine complémentaire et alternative.

Les options de médecine complémentaire et alternative utilisées par les personnes atteintes d'endométriose comprennent :



Acupuncture

Cette technique de médecine traditionnelle chinoise consiste à insérer de fines aiguilles dans votre peau pour stimuler des points dans différentes zones de votre corps. La recherche soutient l'utilisation de l'acupuncture pour traiter certaines douleurs chroniques comme l'arthrite et les douleurs lombaires. De plus en plus de preuves montrent que l'acupuncture peut également être utile chez les personnes atteintes d'endométriose.

Pour bénéficier de l'acupuncture, vous devrez vous adresser à un professionnel de la santé ayant une formation en acupuncture ou en médecine traditionnelle chinoise.



L'acupuncture est la pratique de médecine traditionnelle la plus utilisée dans le monde.



Cannabis

Le cannabis se présente sous de nombreuses formes. Il peut être fumé, vapoté, ingéré (sous forme d'huiles, de pilules ou de produits comestibles) ou utilisé localement sous forme de crèmes ou de suppositoires vaginaux. Le cannabis contient de nombreux ingrédients différents qui créent de différents effets sur votre corps. Le THC peut vous faire planer et a également des utilisations médicales. Le CBD est un autre ingrédient présent dans certains types de cannabis. Le CBD ne fait pas planer et est utilisé pour soulager la douleur et réduire l'anxiété.

Certaines recherches montrent que le cannabis peut aider à soulager la douleur liée à l'endométriose. La recherche suggère également que chez les personnes atteintes d'endométriose, le cannabis peut améliorer le sommeil, les nausées, l'anxiété et la dépression. Tout de même des recherches supplémentaires sont encore nécessaires pour confirmer ceci. Il est également important de ne pas oublier que les effets à long terme de la consommation de cannabis ne sont pas encore bien compris.

Le cannabis est légal au Canada, vous pouvez donc en acheter sans ordonnance. Mais c'est une bonne idée de discuter la consommation de cannabis avec un professionnel de la santé comme une infirmière praticienne, un médecin de famille ou un spécialiste pour vous aider à gérer vos symptômes d'endométriose de la douleur. Vous pouvez obtenir une ordonnance de cannabis médical auprès d'un médecin ou d'une infirmière praticienne. Des professionnels de la santé qualifiés pourront également vous donner des conseils sur la meilleure façon d'utiliser le cannabis pour gérer votre douleur. Si vous avez une ordonnance de cannabis médical, le coût du cannabis acheté avec cette ordonnance constitue une dépense médicale déductible d'impôt.



Régime/nutrition

Les régimes alimentaires spécifiques qui ont été étudiés comprennent :

Un régime sans gluten

Suivre un régime sans gluten signifie ne pas manger d'aliments contenant du gluten. Le gluten se trouve dans les céréales comme le blé, l'orge et le seigle. Au lieu de manger du pain de blé, des pâtes et d'autres aliments contenant du gluten, les personnes suivant un régime sans gluten peuvent manger d'autres alternatives comme du riz ou des versions de pain et de pâtes sans gluten.

Le régime méditerranéen

Ce régime se concentre sur les aliments qui font traditionnellement partie du régime alimentaire des pays méditerranéens comme l'Espagne, la France, la Grèce, l'Italie, le Maroc, l'Égypte et le Liban. Ces aliments comprennent les fruits, les légumes, les grains entiers, les haricots, les noix, les graines, de faibles quantités de graisses saines comme l'huile d'olive et des quantités faibles à modérées de poisson, de volaille et d'œufs.

Une alimentation pauvre en FODMAP

(oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides et polyols fermentescibles). Ce régime réduit les FODMAP, qui sont des types de glucides qui peuvent provoquer des problèmes digestifs comme des ballonnements. Les FODMAPS se trouvent dans les oignons, l'ail, le blé, certains produits laitiers, les haricots et certains fruits et légumes.

Certaines recherches suggèrent que des régimes alimentaires spécifiques pourraient réduire la douleur chez les personnes atteintes d'endométriose. Par exemple, si vous avez des douleurs vésicales ou des



mictions fréquentes, il peut être utile de supprimer de votre alimentation les aliments qui déclenchent des douleurs vésicales. Le régime méditerranéen peut diminuer les douleurs de l'endométriose. Le régime pauvre en FODMAP peut être particulièrement utile pour les personnes présentant des symptômes intestinaux. Les personnes atteintes de la maladie coeliaque doivent suivre un régime sans gluten, ce qui peut également réduire la douleur chez les personnes atteintes d'endométriose.

Il est important de parler à un médecin ou à un pharmacien si vous essayez des suppléments pour vous assurer que vos suppléments n'interfèrent pas avec les médicaments que vous prenez. Un naturopathe peut également vous guider dans l'utilisation de suppléments. Pour les plantes médicinales chinoises, vous devrez vous adresser à un professionnel de la santé formé en médecine traditionnelle chinoise. Un diététiste, un nutritionniste agréé ou un naturopathe peut vous aider à modifier votre alimentation.



Il existe des recherches préliminaires sur les compléments alimentaires ou les nutriments spécifiques qui peuvent aider à réduire la douleur chez les personnes atteintes d'endométriose, mais des recherches supplémentaires sont nécessaires. Les suppléments dont les premiers résultats de recherche sont prometteurs comprennent :

- Les acides gras omega-3. Ce sont des nutriments présents dans le poisson, les graines de lin, les graines de chia et les noix. Les acides gras oméga-3 sont également disponibles sous forme de suppléments.
- N-acétylcystéine, également connue sous le nom de NAC.
- Mélatonine.
- Plantes médicinales chinoises.



Exercice

Les recherches actuelles ne permettent pas de savoir si l'exercice réduit la douleur chez les personnes atteintes d'endométriose. En général, l'exercice physique présente de nombreux avantages pour la santé. Il réduit le risque de maladie cardiaque, de démence et d'autres problèmes de santé. Cela peut également réduire le stress et améliorer votre santé mentale. Cependant, certaines recherches montrent que pour 1 personne sur 3 atteinte d'endométriose, l'exercice pourrait entraîner une augmentation des douleurs ou de la fatigue pelviennes.

Certaines recherches suggèrent que le Hatha yoga peut réduire les douleurs pelviennes et améliorer la qualité de vie des personnes atteintes d'endométriose. Le Hatha Yoga consiste à se déplacer lentement dans différentes poses physiques ainsi qu'à respirer de manière contrôlée. Les chercheurs n'ont pas encore étudié spécifiquement d'autres types de yoga chez les personnes atteintes d'endométriose. Le yoga peut être pratiqué à la maison à l'aide de vidéos en ligne ou dans un studio de yoga avec un instructeur. Les centres communautaires proposent également souvent des cours de yoga. Que vous pratiquiez avec un moniteur ou seul à la maison, il est important d'être à l'écoute de votre corps et de modifier vos mouvements selon vos besoins.

Si vous souhaitez essayer un programme d'exercices, envisagez de commencer lentement. Vous pouvez augmenter progressivement la quantité d'exercice si votre corps réagit bien. Vous pourriez avoir des douleurs musculaires au début si vous n'avez pas l'habitude de faire de l'exercice. Vous pouvez essayer différentes choses pour voir ce qui fonctionne le mieux pour votre corps. Votre centre communautaire local est un bon endroit pour trouver des cours de fitness et des piscines. Se promener dehors est un bon exercice et est doux pour les personnes souffrant de douleurs chroniques.

Pour obtenir des conseils sur l'exercice, envisagez de demander l'aide d'un physiothérapeute formé en santé pelvienne et en traitement des douleurs pelviennes comme l'endométriose. Un physiothérapeute en santé pelvienne travaillera avec vous pour déterminer quel type d'exercice répondrait à vos besoins, vous aidera avec des stratégies de stimulation et modifiera vos exercices si nécessaire.



Chaleur

La recherche montre que les personnes atteintes d'endométriose considèrent la chaleur comme l'une des approches MAC les plus efficaces pour gérer la douleur liée à l'endométriose. La chaleur peut être appliquée à l'abdomen et au bassin, ainsi qu'au bas du dos. Vous pouvez utiliser en toute sécurité la chaleur, comme une bouillotte ou un coussin chauffant, pour soulager vos douleurs liées à l'endométriose à la maison si vous suivez ces conseils :

- Vous devez placer une serviette entre la source de chaleur et votre peau afin de protéger votre peau des brûlures lors de l'application de chaleur,
- Si vous appliquez de la chaleur sur votre peau pendant de longues périodes, pendant des semaines ou des mois, vous pouvez développer une éruption cutanée brun rougeâtre appelée érythème ab igne ou « syndrome de la peau grillée ». Essayez de limiter le temps pendant lequel vous utilisez la chaleur et accordez quelques répit à votre peau.
- Si vous risquez de vous endormir en utilisant un coussin chauffant électrique, assurez-vous que votre coussin chauffant s'éteint automatiquement après un certain temps. La plupart des coussins chauffants, mais pas tous, disposent de cette fonctionnalité.
- Ne mettez pas d'eau suffisamment chaude pour provoquer des brûlures (comme de l'eau bouillante directement d'une bouilloire) dans une bouillotte au cas où la bouillotte fuirait.



Pratiques de méditation/respiration/relaxation

La recherche montre que ces pratiques peuvent diminuer la douleur chez les personnes atteintes d'endométriose. Ces techniques font généralement partie du programme de gestion de la douleur recommandé par les cliniques de douleur chronique et les physiothérapeutes en santé pelvienne.

Pour une simple méditation, essayez de fermer les yeux et de vous concentrer sur votre respiration ou sur une image paisible. Vous pouvez régler une minuterie sur 2 minutes, 5 minutes ou 10 minutes – n'importe quelle durée est utile.

Pour un simple exercice de respiration, placez une main sur votre ventre. Inspirez profondément par le nez, en guidant votre souffle vers votre main sur votre ventre. Expirez ensuite par la bouche en laissant votre ventre retomber. Prenez plusieurs respirations comme celle-ci.

Si vous souhaitez expérimenter davantage ces pratiques, de nombreuses applications et sites web proposent des méditations guidées, des exercices de respiration et une relaxation musculaire progressive. Vous pouvez également obtenir de l'aide pour apprendre ces pratiques auprès d'un thérapeute qualifié (apprenez-en plus à ce sujet sur notre [site Web](#))



L'essentiel

Le nombre de recherches soutenant actuellement l'utilisation des approches MAC pour gérer les symptômes de l'endométriose varie. Cependant, de plus en plus de recherches suggèrent que ces approches peuvent être utiles et que certaines approches MAC, comme la méditation et les exercices de respiration, pourraient en fait être essentielles à la gestion de la douleur chronique.

Références

- Armour, M., Sinclair, J., Chalmers, K. J., & Smith, C. A. (2019). [Self-management strategies amongst Australian women with endometriosis: a national online survey](#). *BMC Complement Altern Med*, 19(1), 17.
- Becker, C. M., Bokor, A., Heikinheimo, O., Horne, A., Jansen, F., Kiesel, L., King, K., Kvaskoff, M., Nap, A., Petersen, K., Saridogan, E., Tomassetti, C., van Hanegem, N., Vulliamoz, N., Vermeulen, N., & Group, E. E. G. (2022). [ESHRE guideline: endometriosis](#). *Hum Reprod Open*, 2022(2), hoac009.
- Cirillo, M., Argento, F. R., Becatti, M., Fiorillo, C., Coccia, M. E., & Fatini, C. (2023). [Mediterranean Diet and Oxidative Stress: A Relationship with Pain Perception in Endometriosis](#). *Int J Mol Sci*, 24(19).
- Evans, S., Fernandez, S., Olive, L., Payne, L. A., & Mikocka-Walus, A. (2019). [Psychological and mind-body interventions for endometriosis: A systematic review](#). *J Psychosom Res*, 124, 109756.
- Flower, A., Liu, J. P., Lewith, G., Little, P., & Li, Q. (2012). [Chinese herbal medicine for endometriosis](#). *Cochrane Database Syst Rev*(5), CD006568.
- Gholiof, M., Adamson-De Luca, E., Foster, W. G., Leyland, N. A., Bridge-Cook, P., Leonardi, M., & Wessels, J. M. (2023). [Prevalence of Use and Perceived Effectiveness of Medical, Surgical, and Alternative Therapies for Endometriosis Pain in Canadians](#). *J Obstet Gynaecol Can*, 45(1), 11-20.
- Giese, N., Kwon, K. K., & Armour, M. (2023). [Acupuncture for endometriosis: A systematic review and meta-analysis](#). *Integr Med Res*, 12(4), 101003.
- Goncalves, A. V., Barros, N. F., & Bahamondes, L. (2017). [The Practice of Hatha Yoga for the Treatment of Pain Associated with Endometriosis](#). *J Altern Complement Med*, 23(1), 45-52.
- Hansen, S. O., & Knudsen, U. B. (2013). [Endometriosis, dysmenorrhoea and diet](#). *Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol*, 169(2), 162-171.
- Leonardi, M., Horne, A. W., Vincent, K., Sinclair, J., Sherman, K. A., Ciccia, D., Condous, G., Johnson, N. P., & Armour, M. (2020). [Self-management strategies to consider to combat endometriosis symptoms during the COVID-19 pandemic](#). *Hum Reprod Open*, 2020(2), hoaa028.
- Marziali, M., Venza, M., Lazzaro, S., Lazzaro, A., Micossi, C., & Stolfi, V. M. (2012). [Gluten-free diet: a new strategy for management of painful endometriosis related symptoms?](#) *Minerva Chir*, 67(6), 499-504.
- Millard, E. (2022). [Why Acupuncture is Going Mainstream in Medicine](#). *Time*.
- Mira, T. A. A., Buen, M. M., Borges, M. G., Yela, D. A., & Benetti-Pinto, C. L. (2018). [Systematic review and meta-analysis of complementary treatments for women with symptomatic endometriosis](#). *Int J Gynaecol Obstet*, 143(1), 2-9.
- Moore, J. S., Gibson, P. R., Perry, R. E., & Burgell, R. E. (2017). [Endometriosis in patients with irritable bowel syndrome: Specific symptomatic and demographic profile, and response to the low FODMAP diet](#). *Aust N Z J Obstet Gynaecol*, 57(2), 201-205.
- Tennfjord, M. K., Gabrielsen, R., & Tellum, T. (2021). [Effect of physical activity and exercise on endometriosis-associated symptoms: a systematic review](#). *BMC Womens Health*, 21(1), 355.

Contribution financière :



Santé Health
Canada Canada

Expertise clinique par :



Société Canadienne pour la Promotion
de l'Excellence en Gynécologie

Les opinions exprimées ici ne représentent
pas nécessairement celles de Santé Canada.

Ressources de cette série

[La chirurgie : guide pour les personnes atteintes d'endométriose](#)

[Guide à l'intention des personnes atteintes d'endométriose : la ménopause](#)

[Guide pour les personnes atteintes d'endométriose et leurs proches : santé mentale, bien-être et qualité de vie](#)

[Synthèse : l'endométriose extrapelvienne](#)

[Médecines complémentaires et alternatives : Un guide pour les personnes atteintes d'endométriose](#)

[Physiothérapie de santé pelvienne : un guide pour les personnes atteintes d'endométriose](#)

reseauendometrioze.com