

On règle la question... des menstruations.

Endométri●se : plus que de simples règles douloureuses



* Le programme *On règle la question... des menstruations* s'adresse à tout le monde : les personnes qui ont des règles, celles qui en auront et celles qui n'en auront jamais. Ensemble, discutons franchement et ouvertement de **menstruations**.

En d'autres mots

Les **menstruations** sont souvent appelées « règles » parce qu'elles reviennent habituellement de façon cyclique. Elles correspondent au moment du cycle menstruel où une personne ayant un utérus saigne par le vagin. L'utérus est un organe en forme de triangle inversé situé à l'intérieur du corps, sous le nombril. C'est à cet endroit qu'un bébé peut se développer pendant la grossesse. Généralement, les menstruations durent de 3 à 8 jours et surviennent une fois par mois.

À chaque cycle menstruel, on perd environ 2 ou 3 cuillères à soupe de sang, même si la quantité peut paraître plus abondante. Il n'est pas rare d'éprouver un certain inconfort et même de la douleur pendant les règles. C'est tout à fait normal. Comme les expériences liées aux menstruations varient beaucoup et que les douleurs menstruelles sont souvent banalisées, il peut être difficile de savoir quand demander de l'aide.

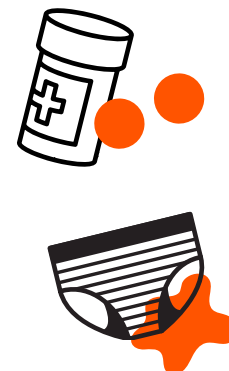
Certaines personnes vont subir ce qui suit :

- Crampes dans le bas-ventre (sous le nombril)
- Diarrhée, constipation ou nausées
- Seins sensibles
- Hypersensibilité sur le plan émotif
- Douleurs lombaires
- Fatigue ou manque d'énergie
- Étourdissements

Certains symptômes physiques sont normaux, mais d'autres peuvent signaler un problème de santé plus sérieux, comme l'**endométriose**.

Tes douleurs menstruelles ne sont **pas** normales...

- si la prise d'un antidouleur en vente libre (Advil, Tylenol ou Midol) ne te soulage pas;
- s'il n'est pas rare que tu manques l'école ou négliges tes activités habituelles à cause de la douleur;
- si tu vomis, as la diarrhée ou souffres de constipation de manière régulière pendant ou autour de tes règles;
- si tes saignements imbibent complètement une serviette, un tampon hygiénique ou une coupe menstruelle en moins de deux heures.



Si l'une ou l'autre de ces affirmations s'applique à toi, il serait bon de noter tes symptômes et de voir avec une ou un adulte de confiance s'il est possible de prendre rendez-vous avec un médecin, une infirmière ou une personne aînée de ta communauté.

Qu'est-ce que l'endométriose?

L'endométriose, parfois appelée l'endo, est l'un des principaux problèmes de santé liés aux règles. Elle touche au moins 1 personne sur 10 parmi les femmes et les jeunes filles. Elle touche aussi les personnes transgenres, non binaires et ayant diverses identités de genre, même si l'on ne sait pas encore dans quelle proportion. Les symptômes peuvent être pénibles et douloureux, et compromettre la qualité de vie d'une personne en l'empêchant d'étudier ou de travailler, de socialiser, de faire du sport et d'avoir des loisirs.

L'endo est une maladie incapacitante. Elle est plus éprouvante et plus grave qu'une menstruation difficile.

Qu'est-ce que l'endométriose?

- L'endométriose est une **maladie chronique** qui se caractérise par le développement, à d'autres endroits que l'utérus, de tissus semblables à ceux qui tapissent l'intérieur de l'utérus (l'« endomètre »).
- On trouve généralement du tissu endométrial mal placé dans la région pelvienne (sous le nombril), mais ce tissu peut également être présent dans d'autres parties du corps.
- Les hormones peuvent avoir sur l'endomètre un effet inflammatoire (irritant) semblable à celui qu'on observe pendant les règles.
- L'endométriose peut causer des douleurs intenses et une cicatrisation des tissus pouvant nuire au bon fonctionnement du corps.

En d'autres mots

Une **maladie chronique** est un problème de santé qui persiste au-delà de 6 mois et qui peut s'aggraver avec le temps.

Peut-on attraper l'endométriose?

L'endométriose apparaît parfois autour des premières règles. Ce n'est pas une maladie contagieuse comme le rhume, mais elle peut être héréditaire (« de famille »). Autrement dit, le risque de développer l'endométriose est plus élevé lorsqu'un membre de la famille proche vit avec la maladie.



Un diagnostic retardé

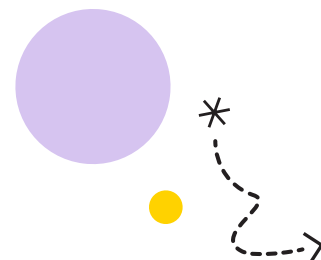
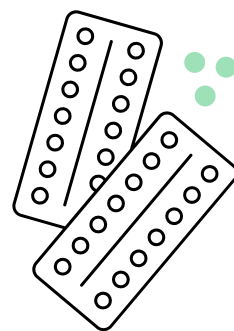
Beaucoup de personnes atteintes d'endo reçoivent un diagnostic tardivement. Bien souvent, le premier médecin à qui elles confient leurs symptômes ne pense pas qu'elles puissent être atteintes d'endométriose. Parce qu'on leur a souvent dit qu'il est normal d'avoir des douleurs menstruelles, certaines personnes ne savent pas que leurs symptômes (comme ceux de l'endométriose) sont **anormaux**. Par conséquent, elles ne cherchent pas toujours à consulter. Or, le diagnostic est une étape importante pour obtenir de l'aide.

Douleurs liées à l'endométriose et gestion des symptômes

L'endo est une maladie qui se soigne, mais dont on ne guérit pas. Et plus tôt elle est diagnostiquée, mieux c'est.

La prise en charge de l'endo peut comprendre une combinaison de traitements :

- **Chirurgie micro-invasive** : opération moins douloureuse dont la convalescence est plus rapide. Elle est pratiquée par des chirurgiennes ou chirurgiens qui utilisent une caméra et de minuscules instruments pour vérifier la présence d'endomètre et le retirer.
- **Médicaments** : y compris ceux qui permettent de réguler les hormones et le cycle menstruel, comme la pilule contraceptive.
- **Autres formes de soins et modification des habitudes de vie** : comme l'adoption d'une alimentation saine et équilibrée, la physiothérapie pelvienne, le yoga et la méditation, l'acupuncture et l'aide psychologique.





On règle la question... par la discussion.

Pourquoi est-il important que tout le monde soit au courant de problèmes de santé reproductive comme l'endo?

Si tu crois que quelque chose ne va pas, demande de l'aide.

Certaines personnes éprouvent des symptômes embarrassants ou difficiles à aborder, mais il n'y a aucune honte à en parler. Demande de l'aide. C'est toi qui connais le mieux ton corps. Si tes douleurs menstruelles te préoccupent, parles-en à un médecin, une infirmière, un parent ou une personne aînée de ta communauté. L'endo est une maladie qui se soigne, mais dont on ne guérit pas. Plus tôt elle est diagnostiquée, mieux c'est.

Pour en savoir plus sur l'endométriose et les autres maladies liées aux menstruations, visite :

Le Réseau de l'Endométriose du Canada reseaudelendometriose.com



Contribution financière :
Financial contribution:



Santé
Canada

Health
Canada

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