



### L'importance de la sensibilisation

Un des objectifs d'Endométrie Québec est de créer un **mouvement de sensibilisation** afin de contrer les idées fausses au sujet de l'endométriose en faisant connaître la maladie auprès des femmes atteintes qui souffrent en silence, de leurs familles, amis, collègues et employeurs, ainsi qu'auprès des professionnels de la santé, afin de faire tomber les tabous et les jugements, et éventuellement, réduire le délai de diagnostic et faire avancer la recherche.



Endométrie Québec est un organisme bénévole, à caractère communautaire, dont la mission est de :

- soutenir les personnes atteintes par l'endométriose et leurs proches ;
- faire connaître la maladie et les options de traitements auprès des femmes ;
- sensibiliser la population, particulièrement les adolescentes ;
- encourager la recherche sur la maladie.

Endométrie Québec a été fondé par une femme atteinte d'endométriose.

### Coordonnées

[www.endometriose.quebec](http://www.endometriose.quebec)  
[www.facebook.com/  
EndometrioseQuebec](https://www.facebook.com/EndometrioseQuebec)  
[endometriose.quebec@gmail.com](mailto:endometriose.quebec@gmail.com)

Marie-Josée Thibert, fondatrice  
(514) 348-7204



### Un portail d'information

### Un mouvement de sensibilisation

### Une communauté de soutien

*Pour les femmes atteintes  
d'endométriose*



- Un Portail d'information
- Un mouvement de sensibilisation
- Une communauté de soutien

Pour les filles & femmes atteintes d'endométriose

[www.endometriose.quebec](http://www.endometriose.quebec)

### Qu'est-ce que l'endométriose?

L'endométriose est une maladie gynécologique chronique et douloureuse. Elle est liée à la présence d'endomètre hors de l'utérus et sur les organes voisins. L'endomètre est le tissu qui tapisse la paroi interne de l'utérus. Chaque mois, en l'absence de fécondation, il se désagrège, ce qui entraîne un saignement : les règles.

### Quelles sont les causes de l'endométriose?

On ne sait pas, de façon certaine, quelles sont les causes de l'endométriose ni pourquoi certaines femmes en sont atteintes. De là l'importance de l'avancement scientifique. Les causes de l'endométriose seraient multiples : génétiques, immunitaires, hormonales, etc.

### Quels sont les symptômes?

L'endométriose est une maladie complexe, entre autres parce que les symptômes varient en intensité d'une femme à l'autre. Certaines femmes n'ont aucun symptômes. D'autres souffrent 24 heures sur 24. Les douleurs peuvent être liées ou non au cycle menstruel.

De façon générale, les symptômes les plus fréquents de l'endométriose incluent : des douleurs progressives ou excessives durant les menstruations (ces douleurs peuvent devenir très sévères et s'étendre au niveau des jambes ou dans le bas du dos), des douleurs pelviennes en dehors du cycle menstruel, des douleurs durant les relations sexuelles, des kystes ovariens, des brûlures urinaires, de l'inflammation et des troubles digestifs, de l'infertilité (chez 30 à 40% des femmes atteintes) et de la fatigue chronique.

### Diagnostic

180 millions de femmes sont atteintes dans le monde. C'est une à deux sur dix. Pourtant, l'endométriose demeure méconnue et le délai de diagnostic est, en moyenne, de 7 ans. Pourquoi?

Entre autres, parce qu'il s'agit d'une maladie qui touche plusieurs tabous : les règles, la sexualité et l'intimité de la femme. De plus, les douleurs féminines liées aux règles sont encore trop souvent considérées comme « normales » et ce, tant aux yeux de certains médecins que des femmes qui souffrent.

Si vous avez des symptômes liés à l'endométriose, parlez-en à votre médecin. Une échographie pelvienne ou vaginale permet parfois de localiser des kystes d'endométriose qui peuvent se situer en dehors de l'utérus. Lorsqu'il soupçonne de l'endométriose, votre médecin pourra vous référer à un gynécologue qui pratiquera alors une laparoscopie. La laparoscopie est le seul moyen de diagnostiquer l'endométriose.

### Traitements

Il n'existe pas de traitement définitif de l'endométriose ni d'approche unique pour soulager les douleurs et symptômes qui y sont liées. La médecine traditionnelle propose divers traitements, hormonaux ou chirurgicaux, utilisés en complémentarité, pour soulager temporairement les douleurs. Mais chaque femme réagit différemment.

Chaque traitement comporte son lot d'effets secondaires. Ceux-ci doivent être considérés. Peu importe le traitement choisi, il est essentiel de participer activement à la discussion avec votre médecin et d'évaluer les différentes options disponibles.

### Vers le mieux-être

Endométriose Québec propose, via ses plateformes Web, différentes pistes de solutions vers le mieux-être. : Changements alimentaires, exercice physique, méditation, consultations en médecine douce ou psychologiques, supplémentation, etc.

Il n'est pas facile de vivre avec les symptômes de l'endométriose. Mais en se préoccupant des différentes facettes de sa vie, il est possible d'apprendre à gérer les symptômes, améliorer sa santé à long terme et profiter des bienfaits d'un mode de vie sain.

[www.endometriose.quebec](http://www.endometriose.quebec)