

Les petits conseils de votre ostéopathe

- par Caroline Nivard -

Comment mieux vivre avec l'endométriose

L'endométriose est une **maladie complexe** pour laquelle il n'existe pas encore de **traitement pour en guérir**. En revanche, il existe **une multitude d'approches psychocorporelles** qui permettent de soulager les douleurs et d'améliorer la qualité de vie.

J'ai donc créé cette fiche pour vous présenter ces différentes solutions, de manière succincte et **vous donner des clés** concrètes pour avancer vers plus de bien-être au quotidien.

1. Comprendre ce qu'est vraiment l'endométriose

👉 Il est important de **bien connaître votre maladie**, ce qu'elle est, comment elle agit, comment elle se manifeste et les solutions qui existent.

👉 Mais aussi d'apprendre à **votre connaître**, à **connaître votre corps** et son fonctionnement.

Ces deux étapes sont essentielles pour **reprendre le pouvoir sur votre santé** et choisir les **traitements et les techniques** les plus adaptés pour **soulager vos maux**.

Pour vous y aider, je vous propose quelques supports fiables et accessibles :

📌 **2 livres :**

- « **Endométriose : ce que les autres pays ont à nous apprendre** » – de Marie-Rose Galès (très ludique, écrit par « une patiente experte »)
- « **Tout sur l'endométriose** » – des Dr Lhuillery, Petit et Sauvanet (très complet, plus médical)

📌 **2 sites :**

- Le site de l'**IFEM endo Bordeaux** (centre spécialisé dans le diagnostic et la prise en charge de l'endométriose à Bordeaux)
- Le site d'**EndoFrance** (l'asso de référence dédiée à l'information, la sensibilisation et le soutien autour de l'endométriose).

2. S'entourer de professionnels spécialisés

- Une prise **en charge pluridisciplinaire** est incontournable dans l'endométriose : aucune spécialité ne suffit à elle seule, à répondre à la complexité de la maladie.
- Il est donc important de vous entourer **d'une équipe de confiance**, capable de **vous accompagner** et surtout de **vous écouter**.

Chaque endométriose est unique, à vous de choisir les thérapies qui vous correspondent et vous soulagent.

👉 La médecine conventionnelle (médecin, gynéco ou sage-femme)

Nécessaire pour suivre **l'évolution de la maladie** et échanger avec vous sur les **traitements adaptés**.

👉 L'ostéopathie et la kinésithérapie

Essentiel pour redonner **mouvement et harmonie** à votre corps, particulièrement au niveau pelvien, lombaire et abdominal.

👉 La nutrition

Indispensable **pour réduire l'inflammation, le stress oxydatif** et mieux **réguler certains déséquilibres hormonaux**.

📌 Support fiable : le livre de Fabien Piasco « **l'alimentation anti-endométriose** »

👉 La psychologie

Pour mieux gérer stress et anxiété, retrouver confiance en vous et renforcer vos ressources personnelles.

📌 Support fiable : la BD psy « **la vie est un long stress tranquille** »

👉 La sexologie

Pour obtenir **des conseils et des outils** pour améliorer votre vie sexuelle.

📌 Support fiable : le livre de Marie Rose Galès : « **Endo et sexo : avoir une sexualité épanouie avec une endométriose** ».

👉 Vous pouvez aussi trouver du soulagement dans l'acupuncture, la mésothérapie, la sophrologie, l'hypnose, les massages, le drainage lymphatique...

3. Adoptez des gestes simples pour vous sentir mieux jour après jour

👉 Le sport

Faire du sport est **très important en cas d'endométriose** car il aide à **retrouver de la mobilité**, à **diminuer l'inflammation** et à **renforcer votre bien-être**.

Je vous conseille de privilégier des activités douces, adaptées à votre corps comme le yoga, le pilates, la marche, la natation... et d'éviter les sports trop intenses ou à impacts forts.

👉 Le yoga

Vraiment intéressant **pour réduire les douleurs pelviennes, le stress et la fatigue**, tout en améliorant sommeil et mobilité.

👉 Les auto-massages

Capital pour **assouplir les tissus** et **redonner de la mobilité** que ce soit au niveau diaphragmatique, viscéral ou pelvien.

👉 Bien gérer son sommeil et ses siestes

Pour **diminuer fatigue, inflammation et douleurs**.

✳ Support fiable : « **sauvé par la sieste** » de Brice Faraut

👉 Bien manger et se compléter

Pour réduire **inflammation, stress oxydatif** et mieux **réguler certains déséquilibres hormonaux**.

✳ Support fiable : le **laboratoire Gyneika** : compléments alimentaires dédiés uniquement aux femmes atteintes d'endométriose.

👉 Respirer

Pour **calmer le stress, relâcher vos tensions** et **diminuer la perception de douleurs**

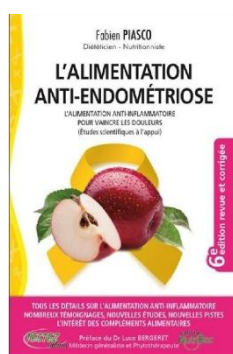
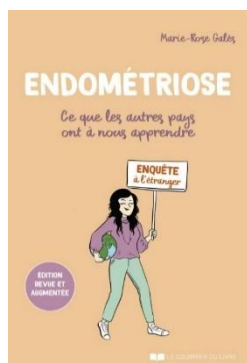
✳ Support fiable : exercice de cohérence cardiaque

👉 Tenir un journal des douleurs

Tenir un journal est très utile autant **pour vous** que pour **votre suivi médical**. Cela vous permet de mieux comprendre vos symptômes, d'identifier les facteurs déclencheurs mais aussi d'aider votre équipe à mieux vous aider.

👉 Il existe tout un tas **d'autres pratiques** qui peuvent vous faire du bien comme la technologie TENS (appareil de neurostimulation), les bouillottes, l'anneau de confort sexuel Ohnut, les huiles de massages, les cataplasmes d'argile, la méditation, l'autohypnose....

N'hésitez pas à me contacter si vous avez besoin d'échanger sur une de ces pratiques



Suivez-moi sur Insta, Facebook et sur www.monosteo.fr

Caroline Nivard

74 cours de Verdun, Bordeaux - 32 rue Ernest Bersot, Bordeaux
RDV au 05 57 59 91 76 ou sur doctolib.fr