

# Endométriose : quels sont les symptômes ?

Publié le 21/11/2021

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



De plus en plus répandue, l'endométriose est un sujet dont nous entendons souvent parler. De quoi s'agit-il et comment réussir à vivre avec ? Nos réponses pour vous aider à y voir plus clair.

L'endométriose est une maladie gynécologique. Ce trouble concerne 10% des femmes en âge de procréer et 40% des femmes souffrant de règles douloureuses selon [un dossier de l'INSERM](#). Si le sujet reste flou, son diagnostic et sa prise en charge s'améliorent ces dernières années grâce à de [nouvelles recommandations des autorités de santé](#).

## L'endométriose, une maladie qui touche l'endomètre

Cette maladie gynécologique chronique doit son nom à l'organe qu'elle touche : l'endomètre.

Pour mieux comprendre l'endométriose, rappelons tout d'abord le **rôle clé de l'endomètre**. Cette muqueuse qui tapisse la paroi intérieure de l'utérus permet la nidation en cas de grossesse. Au cours du cycle, il s'épaissit pour recevoir un éventuel œuf fécondé. En l'absence de fécondation, l'endomètre se désagrège et s'évacue par le vagin sous forme de saignements : il s'agit des [règles](#). Parfois, il arrive que certaines cellules de l'endomètre migrent en dehors de la cavité utérine. Elles se posent sur le col utérin, les trompes, les ligaments, les ovaires, le péritoine, le vagin ou encore la vulve. L'endomètre continue alors de se développer comme s'il était dans l'utérus ce qui provoque des lésions, des adhérences et des kystes ovariens dans les organes colonisés : c'est l'endométriose.

## Comment détecter l'endométriose ? Les symptômes fréquents

Parfois, l'**endométriose est asymptomatique**. Sans effets apparents, sa présence est malheureusement encore plus difficile à détecter. Rappelons au passage que la plupart des femmes attendent entre 6 et 10 ans avant de bénéficier du bon diagnostic, le plus souvent établi autour de la trentaine.

Le plus souvent, l'endométriose provoque des douleurs fortes au niveau du bas ventre (douleurs pelviennes). Elles se manifestent différemment selon les femmes. La douleur peut émerger avant ou pendant les règles, lors d'un rapport sexuel avec pénétration ou simplement en changeant de position. Il arrive également que certaines femmes ressentent des douleurs en allant à la selle ou rencontrent des [problèmes urinaires](#). D'autres signes peuvent mettre la puce à l'oreille : les petits saignements qui apparaissent en dehors des règles (le spotting), certains troubles de l'humeur ou la présence de sang dans les urines.

En ce qui concerne le rythme des douleurs, elles peuvent être permanentes ou épisodiques. Elles se révèlent souvent quelques mois après l'arrêt de la pilule, celle-ci bloquant l'ovulation et mettant l'endomètre au repos.

Sans douleurs manifestes, l'endométriose est souvent diagnostiquée lors d'un bilan d'infertilité. Notons toutefois que l'on peut être touchée par l'endométriose sans rencontrer de problèmes d'infertilité. Selon [l'Association française de lutte contre l'endométriose](#), 30 à 40% des femmes concernées font face à un problème d'infertilité.

## Endométriose et grossesse

Il est important de rappeler qu'il est tout à fait possible de tomber enceinte naturellement, même en souffrant d'endométriose. L'endométriose peut perturber l'ovulation et la fécondation lorsqu'elle est prise en charge très tard ou lorsque les trompes de Fallope sont bouchées ou collées entre elles. Selon l'importance des lésions, certaines femmes ont recours à la procréation médicalement assistée.

Lors de la [grossesse](#), les symptômes de l'endométriose peuvent s'intensifier lors du premier trimestre, puis totalement disparaître jusqu'à l'accouchement suite aux perturbations du système hormonal. En effet, à la suite d'une grossesse ou à l'arrivée de la ménopause, il est possible d'observer une amélioration de l'endométriose et des douleurs qu'elle provoque.

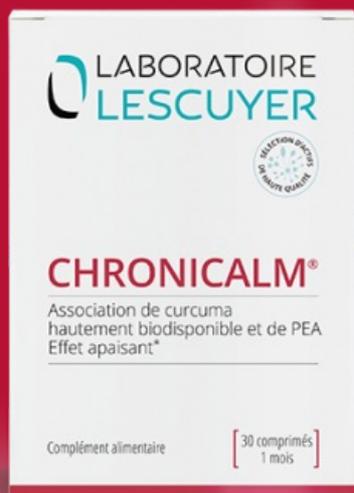
## Les solutions naturelles pour soulager l'endométriose

Il existe des solutions naturelles pour améliorer la qualité de vie des femmes concernées par l'endométriose.

Une alimentation « anti-inflammatoire » est souvent conseillée pour atténuer les douleurs et stabiliser les lésions. Sur la liste des aliments à éviter : les produits laitiers, le gluten, la viande rouge, la charcuterie, les épices fortes ou encore l'alcool. Au contraire, d'autres aliments sont fortement recommandés comme les fruits et les légumes, les légumineuses ou encore les aliments riches en fibres et en oméga 3.

Les compléments alimentaires peuvent aussi aider à soulager les inconforts pelviens. C'est le cas de [CHRONICALM](#). Son association de curcuma, de vitamine D3 et de PEA est conçu pour apaiser les sensibilités récurrentes et pesantes au quotidien.

Enfin, les activités douces comme le yoga ou la méditation font beaucoup de bien. Ces pratiques permettent notamment de soulager les douleurs en se déconnectant des sensations désagréables.



Chronicalm  
91% of 100  
(46)

Conçu pour apaiser les sensibilités récurrentes

[Je découvre](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



## Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Équilibre féminin et ménopause ,

### Quelques conseils pour bien vivre ses règles

02/10/2020

2 minutes de lecture

Améliorer votre qualité de vie pendant les règles et soulager vos désagréments menstruels.

[Lire la suite](#)



2. Catégorie Équilibre féminin et ménopause ,

### Micronutrition et équilibre féminin

07/05/2019

2 minutes de lecture

Chez les femmes, certains désagréments peuvent survenir selon les périodes de la vie.

[Lire la suite](#)



3. Catégorie Vitalité sexuelle ,

### Baisse de libido chez l'homme et la femme : quelles sont les causes ?

07/08/2020

2 minutes de lecture

Découvrez les causes d'une baisse de libido chez l'homme et chez la femme. Certains actifs et compléments alimentaires peuvent vous aider à retrouver votre vitalité sexuelle.

[Lire la suite](#)