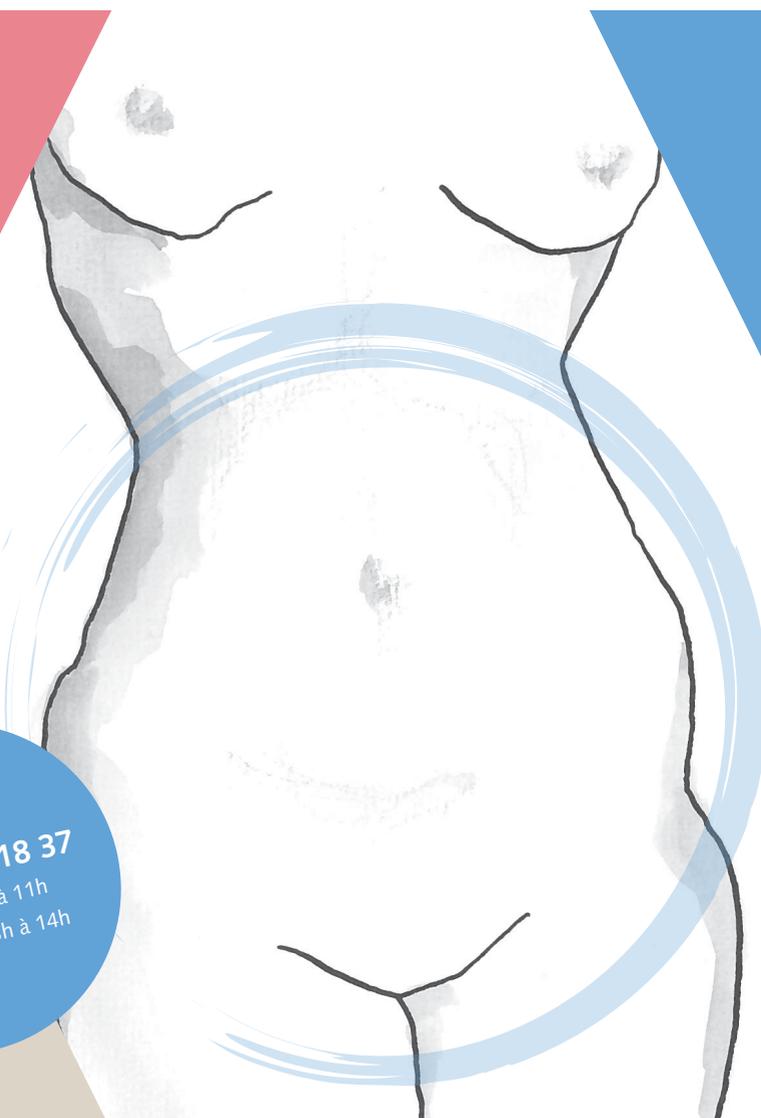
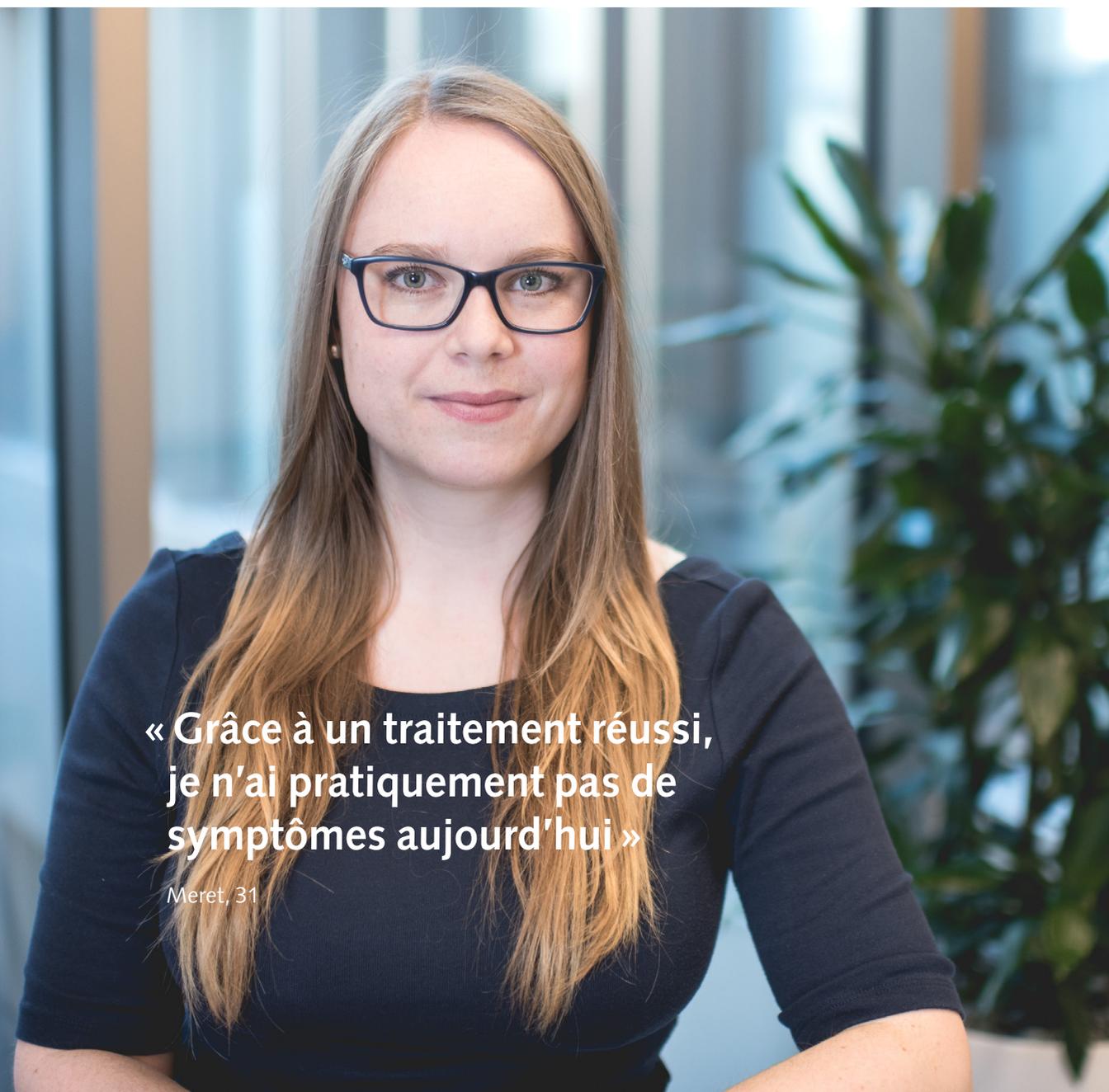


# L'endométriose

## Brochure d'informations



**Hotline:**  
**+41 31 632 18 37**  
Lundi de 09h à 11h  
Mercredi de 13h à 14h



**« Grâce à un traitement réussi,  
je n'ai pratiquement pas de  
symptômes aujourd'hui »**

Meret, 31

## Table des matières

Table des matières .....	3
Il est anormal de souffrir systématiquement pendant les règles .....	4
L'équipe d'endométriose de la clinique de gynécologie se présente .....	5
Qu'est-ce que l'endométriose? .....	6
Symptômes .....	8
Diagnostic .....	10
Traitement .....	14
Recherche .....	16
Offre de la clinique de gynécologie .....	16

## Il est anormal de souffrir systématiquement pendant les règles

L'endométriose est une maladie bénigne mais chronique qui peut être à l'origine de ces douleurs. Dans le monde et en Suisse, elle concerne environ 10% des femmes en âge de procréer. Il s'agit néanmoins d'une maladie relativement méconnue et des années peuvent s'écouler avant qu'elle soit diagnostiquée.

Les symptômes tels que de fortes douleurs abdominales et des saignements abondants peuvent perturber la vie sociale, professionnelle ou sexuelle et dégrader la qualité de vie d'une femme. L'infertilité peut aussi être une conséquence de l'endométriose.

Il existe cependant plusieurs traitements pour soigner l'endométriose. L'objectif est de réussir à contrôler la maladie et d'améliorer la qualité de vie.

La présente brochure vous informe sur les principales causes de l'endométriose. L'équipe du centre d'endométriose de la Clinique universitaire de gynécologie et obstétrique de l'hôpital de l'île à Bern aide les femmes concernées et leurs proches à choisir le traitement approprié et à gérer les symptômes.

## L'équipe d'endométriose de la clinique de gynécologie se présente :



**Prof. Michael Mueller**  
Co-directeur de la  
clinique de gynécologie



**Dr. med. Cloé Vaineau**  
Gynécologie



**Dr. med. Noemi Allemann**  
Gynécologie



**Dr. med. Marietta Gulz**  
Gynécologie



**Dr. med. Ilaria Soave**  
Gynécologie



**Dr. med. Andrea Gmür**  
Gynécologie



**Dr. med. Anja Wüest**  
Gynécologie de l'enfant  
et de l'adolescente



**Sarah Candrian-Wittwer**  
Infirmière spécialisée  
endométriose



**Andrea Santamaria**  
Infirmière spécialisée  
endométriose



**Manuela Kim Schori**  
Physiothérapie



**Dr. med. Ilca Wilhelm**  
Traitement de  
la douleur



**PD Dr. med. Verena Carola Obmann**  
Radiologie



**Dr. med. Barbara Zeyen**  
Psychosomatique



**Therese Hischier**  
Conseil diététique

Conseil social par : Thea Beck, Flavia Hangartner et Janine Forte

## Qu'est-ce que l'endométriose ?

L'endométriose est une maladie qui se caractérise par l'implantation de tissu similaire à la muqueuse de l'utérus (endomètre) hors de l'utérus. Cela se produit probablement parce qu'une partie du sang menstruel migre via les trompes de Fallope dans la cavité abdominale pendant les règles. Ce sang contient des cellules vivantes de l'endomètre qui peuvent se fixer et se développer dans la cavité abdominale.

Il en résulte des îlots de muqueuse (foyers d'endométriose) qui peuvent se développer pratiquement partout dans le corps. On les trouve généralement dans la région abdominale, plus particulièrement dans le bas-ventre. Il existe des foyers superficiels et des foyers qui peuvent se développer plus profondément dans les tissus et former des lésions. Par ailleurs, des kystes peuvent se développer sur les ovaires (appelés aussi kystes endométriosiques).

L'adénomyose est une forme particulière d'endométriose. Elle se caractérise par la présence de foyers endométriosiques sur la paroi utérine.

Tout comme la muqueuse utérine, les foyers endométriosiques réagissent aux fluctuations hormonales du cycle menstruel - ils se développent puis saignent au moment des règles. En revanche, le sang ne peut pas s'écouler par le vagin comme pendant les règles. Cela peut provoquer des inflammations et des problèmes de diverses natures.

L'endométriose est une maladie bénigne mais chronique. Les foyers endométriosiques peuvent se développer durant toute la période de fertilité d'une femme et provoquer des symptômes. Ainsi, de nouveaux foyers peuvent apparaître pendant les règles après la fin d'un traitement.

## Localisation possible de l'endométriose

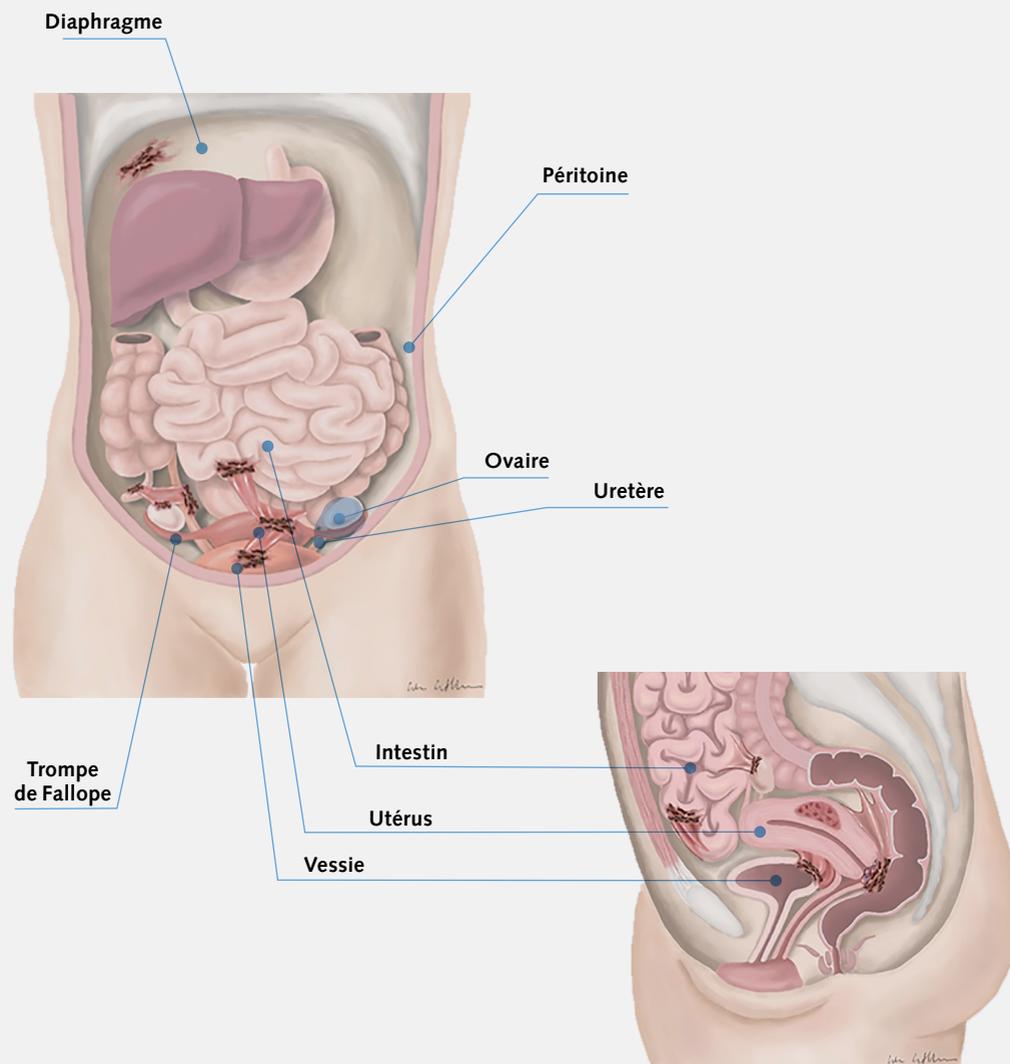
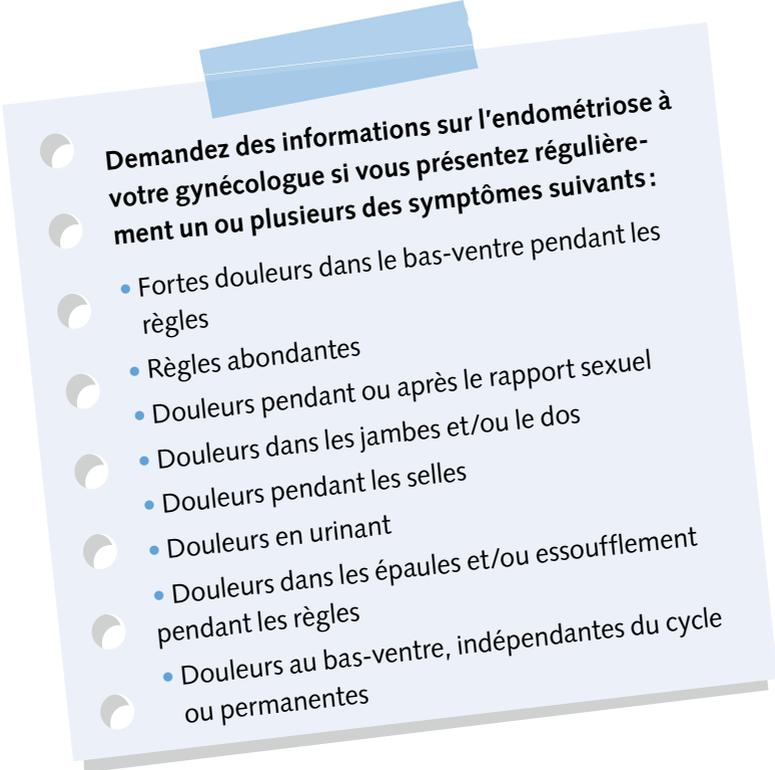


Illustration: Lisa Cuthbertson

## Symptômes

L'endométriose peut se manifester de manières très variées. Typiquement, ce sont des douleurs dans le bas-ventre pendant les règles dont l'intensité augmente progressivement. Des saignements abondants s'ajoutent pour l'adénomyose pendant les règles.

- 
- Demandez des informations sur l'endométriose à votre gynécologue si vous présentez régulièrement un ou plusieurs des symptômes suivants :**
- Fortes douleurs dans le bas-ventre pendant les règles
  - Règles abondantes
  - Douleurs pendant ou après le rapport sexuel
  - Douleurs dans les jambes et/ou le dos
  - Douleurs pendant les selles
  - Douleurs en urinant
  - Douleurs dans les épaules et/ou essoufflement pendant les règles
  - Douleurs au bas-ventre, indépendantes du cycle ou permanentes

## Conséquences possibles d'une endométriose :

Des inflammations locales à l'intérieur du corps se déclenchent chaque fois que les foyers endométriosiques saignent. Celles-ci peuvent provoquer de fortes douleurs ou causer des adhérences qui perturbent le fonctionnement des organes. La maladie peut parfois aussi être une cause d'infertilité.

Pour de nombreuses femmes, l'endométriose a non seulement des conséquences physiques mais aussi psychiques, perturbant également leur vie sociale. Par exemple, les absences dues aux douleurs peuvent créer des difficultés professionnelles et une infertilité peut porter atteinte à la confiance en soi ainsi qu'à la relation avec le ou la partenaire.

Les femmes concernées sont fréquemment exposées à de très fortes douleurs. Les douleurs persistantes ou récurrentes peuvent rendre hypersensibles les régions du cerveau chargées de traiter la douleur. Cela peut entraîner le développement d'une mémoire de la douleur.

Il est donc important de prescrire rapidement un traitement adapté à la patiente afin d'empêcher la progression de l'endométriose et de prévenir la chronification de la douleur.

## Diagnostic

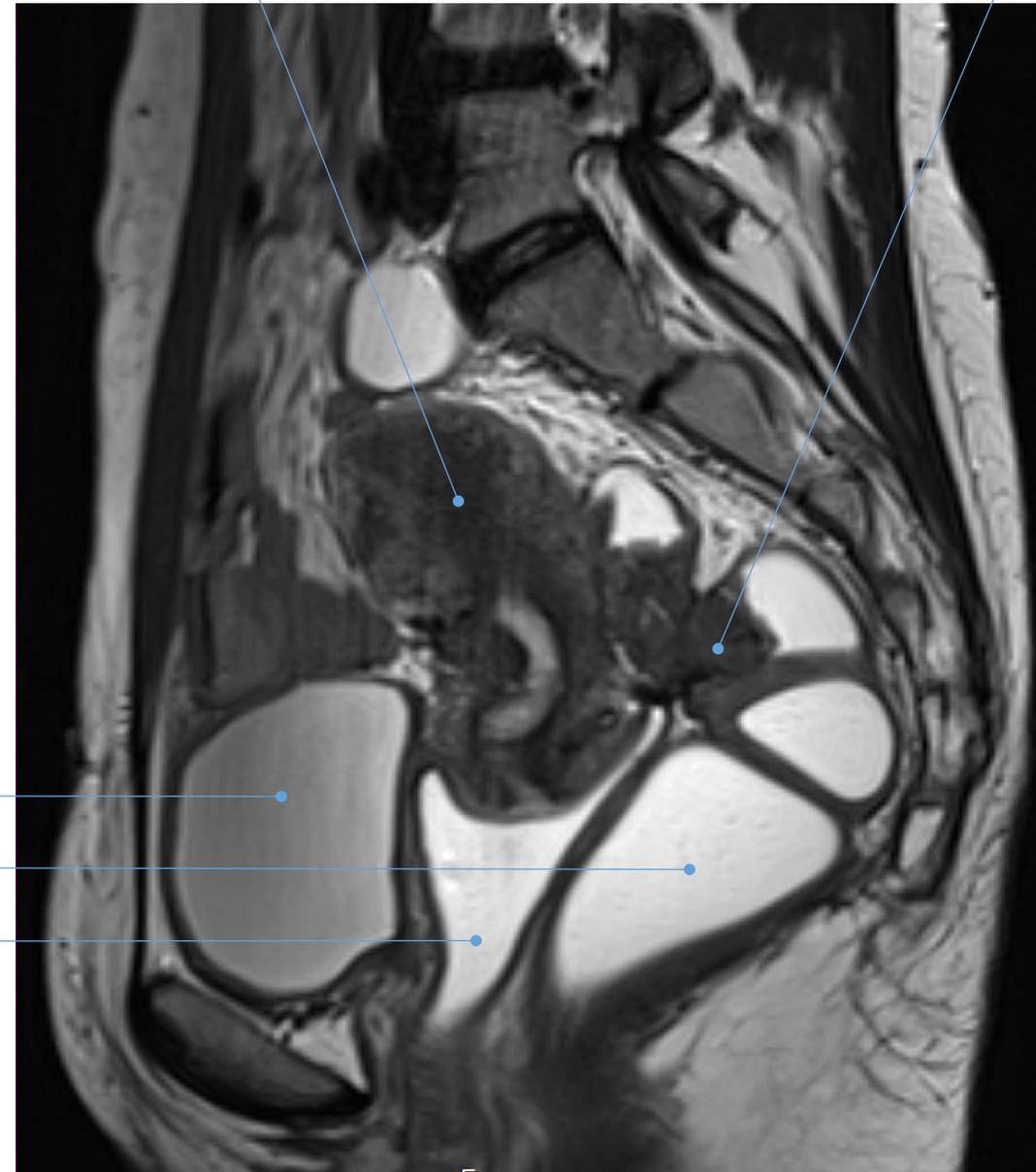
Le diagnostic d'endométriose n'est pas facile à poser. Il repose sur un entretien approfondi avec la patiente, comprenant un bilan complet de ses symptômes. On procède ensuite à un examen de palpation et à une échographie. Dans certaines situations, une imagerie par résonance magnétique (IRM) peut être utile.

Les méthodes susmentionnées permettent souvent de diagnostiquer une endométriose. Toutefois, certaines formes d'endométriose ne sont pas décelables à l'échographie ou à l'IRM. Dans de tels cas, un test salivaire peut être indiqué. L'endoscopie abdominale chirurgicale (laparoscopie) dans le seul but de détecter une endométriose n'est pas recommandée.

Le choix des mesures permettant d'établir le diagnostic dépend des besoins de la femme affectée et de sa situation de vie.

Utérus

Représentation d'un foyer d'endometriose derrière l'utérus, infiltrant l'intestin, à l'IRM (vue latérale)



Vessie

Intestin

Vagin



« Ce fut un grand soulagement  
de connaître la cause des  
douleurs. » Tanja, 32

## Traitement

La forme du traitement est déterminée individuellement pour chaque patiente et décidée lors d'un entretien avec le médecin traitant. Les approches thérapeutiques, qui peuvent aussi être associées, sont les suivantes :

### Traitement médicamenteux :

#### Traitement de la douleur

La prise correcte des analgésiques est un élément important pour traiter les symptômes. Veuillez noter les points suivants :

- Ne craignez pas un effet de dépendance. Il n'y a aucun risque de dépendance si vous prenez des analgésiques qui ne contiennent pas d'opiacés (p. ex. Ibuprofène, Paracétamol, Diclofénac, etc).
- Prenez les analgésiques lorsque la douleur commence à se manifester. Il est plus facile de la vaincre lorsqu'elle n'est pas encore à son niveau maximum.
- Il est parfois judicieux de prendre régulièrement des analgésiques afin de maintenir un taux constant dans le sang.
- Convenez du choix et de la prise des analgésiques avec l'équipe qui vous suit.

#### Traitement hormonal

Le but du traitement hormonal est d'empêcher la croissance des foyers d'endométriose. À cet effet, le cycle menstruel est interrompu par la prise d'hormones. Dans le meilleur des cas, les femmes n'ont alors plus leurs règles. On «assèche» en quelque sorte les foyers endométriosiques.

### Traitement chirurgical :

En règle générale, les foyers endométriosiques peuvent être retirés par une endoscopie abdominale (laparoscopie). Pour cette intervention, des instruments spéciaux sont introduits dans la cavité abdominale par de petites incisions dans la peau. Les foyers sont soit détruits par prélèvement, soit désintégrés à l'aide d'un laser.

### Méthodes complémentaires de traitement :

Des traitements complémentaires tels que l'acupuncture, le sport ou un changement d'alimentation peuvent aider à soulager les effets de l'endométriose. La réponse à ces différentes thérapies est individuelle, et il s'agit bien souvent de faire des essais pour trouver le traitement qui convient au cas par cas.

### Traitement multidisciplinaire des douleurs chroniques

Pour les douleurs chroniques, il est souvent nécessaire d'ajouter au traitement direct de l'endométriose une thérapie musculaire (physiothérapie), un traitement de la douleur et/ou un accompagnement psychosomatique.



## Recherche

En tant que clinique universitaire, nous accordons une grande importance à la recherche scientifique. Le thème de l'endométriose fait l'objet d'investigations depuis de nombreuses années dans notre centre d'endométriose certifié et fournit ainsi d'importants résultats de recherche internationaux et reconnus. Les projets sont pris en charge par des Study Nurses (infirmières d'étude).

### Contact (lundi à vendredi)

Téléphone : +41 31 632 88 33

Email : studynurse.gynaekologie@insel.ch

## Offre de la clinique de gynécologie

Notre objectif est d'améliorer votre qualité de vie et de vous indiquer une voie pour gérer la maladie.

Dans notre centre d'endométriose certifié, vous êtes prise en charge par une équipe expérimentée de médecins, d'infirmières spécialisées et d'autres spécialistes. Il nous tient à cœur de vous apporter un conseil personnel et de rechercher avec vous la meilleure solution possible.

**L'équipe de soignants des secteurs suivants est à votre disposition pour vous aider :**

[Consultation endométriose – prise de rendez-vous](#)

Tél. +41 31 632 16 01

[Infirmière endométriose – conseil en soins](#)

Tél. +41 31 632 16 01 (prise de rendez-vous)

Tél. +41 31 632 18 37 (Hotline endométriose,

le lundi de 9h00 à 11h00, le mercredi de 13h00 à 14h00)

endometriose@insel.ch

[Physiothérapie](#)

Tél. +41 31 632 17 20

[Traitement de la douleur](#)

Si nécessaire, l'équipe de médecins traitants vous envoie au centre de traitement de la douleur.

[Consultation diététique](#)

Si nécessaire, l'équipe de soins vous adresse au service de conseil diététique

[Psychosomatique](#)

Si nécessaire, l'équipe de médecins traitants vous envoie au centre de Psychosomatique.

[Conseil social](#)

Tél. +41 31 632 91 71

E-Mail: sozialberatung-frakli@insel.ch

[Centre de fertilité](#)

Tél. +41 31 632 13 41

### Autres offres

[Institut de médecine complémentaire et intégrative \(IKIM\) Université de Berne  
Inselspital, Freiburgstrasse 40, 3010 Berne](#)

Tél. +41 31 632 66 41

E-Mail: ikim@hin.ch

<https://www.ikim.unibe.ch>

[Groupe d'entraide](#)

[www.endo-help.ch](http://www.endo-help.ch)

### Liens utiles :

[European Endometriosis League](http://www.euroendometriosis.com) : [www.euroendometriosis.com](http://www.euroendometriosis.com)

[Fondation scientifique d'endométriose](http://www.endometriose-sef.de) : [www.endometriose-sef.de](http://www.endometriose-sef.de)

[Société suisse de physiothérapie du plancher pelvien](http://www.pelvisuisse.ch) : [www.pelvisuisse.ch](http://www.pelvisuisse.ch)

**«Toute ma vie était régie par la douleur.  
Aujourd'hui, j'ai retrouvé toute ma joie  
de vivre!»** Jasmin, 28



Clinique universitaire de gynécologie et obstétrique  
Inselspital Berne  
Friedbühlstrasse 19  
CH-3010 Berne  
+41 31 632 16 01  
www.endometriose.ch  
endometriose@insel.ch

Zertifiziertes Endometriose Zentrum durch die



Stiftung  
Endometriose  
Forschung



Europäische  
Endometriose  
Liga