

# L'ENDOMÉTRIOSE

## ASPECTS PSYCHOLOGIQUES ET SOLUTIONS HOLISTIQUES

Le présent article est basé sur les écrits de la Dre Christiane Northrup, une gynécologue américaine de réputation internationale. Son livre «The Wisdom of Menopause», qui a été traduit en plusieurs langues, a été le premier à traiter de ce sujet de façon holistique. La version française de ce livre s'intitule «La Sagesse de la ménopause».

La Dre Northrup décrit l'endométriose comme étant une maladie mystérieuse mais très courante. De fait, le monde médical ne s'accorde pas sur l'étiologie de cette maladie qui est d'ailleurs difficile à diagnostiquer. L'endométriose fait en sorte que les tissus de l'endomètre (tissus recouvrant l'intérieur de l'utérus) se mettent à croître à l'extérieur de cet organe. On les retrouve alors un peu partout dans la cavité pelvienne, et même parfois complètement à l'extérieur de cette région. Pour certains il pourrait s'agir d'un reflux, via les trompes, de tissu de l'endomètre qui s'implante dans l'abdomen, pour d'autres ce sont des cellules embryonnaires qui se sont retrouvées à l'extérieur de l'utérus du fœtus femelle et se mettent à se développer plus tard dans la vie à cause d'une stimulation hormonale ou même de nature psychologique.

L'endométriose est souvent associée à l'infertilité et aux douleurs pelviennes, bien que ce ne soit pas toujours le cas. On retrouve des lésions d'endométriose chez environ 40 à 50% des femmes qui subissent une laparoscopie dans le but de déterminer la cause de leur infertilité.

L'endométriose ne cause pas directement l'infertilité, mais est reconnue comme étant un facteur qui y contribue. Et peu importe la cause de l'endométriose, les symptômes peuvent aussi causer l'infertilité, mais l'un ne cause pas l'autre directement.

Puisqu'une personne qui souffre d'endométriose présente souvent aussi des fibromes, la plupart de l'information concernant les fibromes se rapporte également à l'endométriose. Comme les fibromes, l'endométriose serait associée à l'alimentation et à un blocage d'énergie dans la région pelvienne. La Dre Northrup souscrit à la théorie selon laquelle l'endométriose se produirait lorsque les besoins émotionnels de la femme sont en compétition avec son fonctionnement dans la société. <sup>3</sup> Ce serait le résultat de l'effort que notre corps fait pour nous rappeler à notre nature féminine, à notre besoin de prendre soin de nous-mêmes, et à notre rapport aux autres femmes. Vivre au sein d'une société qui ne demanderait pas une séparation mentale et émotionnelle entre le travail et l'environnement personnel pourrait nous protéger de cette maladie, mais en attendant qu'une telle société émerge quelque part sur la planète (ce qui n'est sans doute pas pour demain), il incombe à chaque femme de prendre soin d'elle-même, en commençant par écouter et comprendre ce que son corps essaie de lui communiquer.

## Symptômes de l'endométriose

Bien que les symptômes puissent beaucoup varier d'une femme à l'autre, les symptômes classiques de l'endométriose sont des douleurs pelviennes, des menstruations anormales et l'infertilité. Il y a des femmes qui ont une endométriose de stade avancé mais qui n'ont pas de symptômes et qui ne savent même pas qu'elles ont cette maladie. D'autres femmes ont une endométriose légère et souffrent de douleurs pelviennes débilitantes et de crampes de façon continue. La plupart des femmes qui ont de l'endométriose se situent quelque part entre ces deux types de cas extrêmes. L'endométriose se développe le plus souvent entre l'utérus et le rectum, où sa présence peut produire des relations sexuelles douloureuses, une pression dans le rectum, et une douleur lorsqu'il y a mouvement des intestins, spécialement avant les règles.

L'endométriose située dans la cavité pelvienne peut être diagnostiquée de façon définitive seulement via une laparoscopie - bien qu'elle soit souvent suspectée chez les femmes dont les symptômes sont cohérents avec l'endométriose, comme une histoire de douleurs pelviennes et de saignements entre les règles. Dans de rares cas, elle peut être diagnostiquée lors d'un examen gynécologique si des lésions d'endométriose sont présentes sur le col de l'utérus, dans le vagin ou sur la vulve. Malheureusement, les recherches démontrent que la plupart des femmes qui souffrent d'endométriose consultent en moyenne cinq médecins avant qu'un diagnostic soit posé et ce, à cause de toutes les autres pathologies – comme le syndrome du côlon irritable – dont les symptômes ressemblent à ceux de l'endométriose.

## Quelle en est la cause?

Même si on ne connaît pas exactement l'origine de l'endométriose, la douleur associée à cette maladie résulte clairement d'une augmentation de la production de molécules inflammatoires comme les cytokines et les prostaglandines qui sont produites par les lésions d'endométriose. Les lésions d'endométriose sont également stimulées en partie par les hormones du cycle menstruel, et la douleur augmente pendant l'ovulation et pendant les périodes prémenstruelles et menstruelles du cycle. Puisque les cellules des lésions d'endométriose sont identiques à celles qui recouvrent l'intérieur de l'utérus (endomètre), il est compréhensible que lorsqu'une femme a ses règles, ces lésions d'endométriose saignent également à l'intérieur de la cavité pelvienne. Certains experts pensent que les lésions d'endométriose sécrètent également des molécules chimiques qui produisent des saignements des capillaires environnants dans le péritoine (le recouvrement intérieur de la cavité pelvienne qui ressemble à une pellicule plastique, et où l'on retrouve habituellement l'endométriose).

Avec le temps, ce saignement mensuel récurrent dans la cavité pelvienne semble causer des kystes douloureux et des adhésions qui ont tendance à apparaître sous des circonstances particulières. La théorie qui semble la plus plausible est la présence d'un trouble congénital qui est présent à la naissance. Cela expliquerait pourquoi l'endométriose peut être présente dans certaines familles et pourquoi certaines filles souffrent de douleurs pelviennes sévères aussitôt qu'elles commencent à avoir leurs règles. Pourtant, selon cette théorie, toutes les femmes auraient la capacité de développer de l'endométriose si les cellules embryonnaires de leur cavité pelvienne sont stimulées par des circonstances particulières.

Toujours selon la Dre Northrup, sur le plan psychologique l'utérus serait énergétiquement relié au sentiment profond qu'une femme a par rapport à elle-même et à son monde intérieur. Ce serait le symbole de ses rêves de «devenir» auxquels elle voudrait donner naissance. Son état de santé reflèterait sa réalité émotionnelle intérieure et sa confiance en elle-même au plus profond degré. La santé de l'utérus serait menacée lorsqu'une femme ne croit pas en elle-même ou bien est excessivement critique envers elle-même. Lorsqu'une femme sent que ses besoins émotionnels intérieurs sont en conflit direct avec ce que la société lui demande d'être, l'endométriose serait une des façons que son corps utilise pour attirer son attention sur le problème. C'est comme si nos corps essayaient de nous rappeler notre nature féminine, notre besoin de prendre soin de nous-mêmes, et notre lien avec les autres femmes.

La Dre Northrup suggère le petit examen de conscience qui suit aux femmes atteintes d'endométriose: «Demandez-vous honnêtement quels sont vos besoins émotionnels; ce que vous envisagez exactement dans votre travail ou dans votre vie et qui vous nourrirait pleinement, en faisant abstraction de la situation dans laquelle vous vous trouvez à l'heure actuelle et peu importe que vous croyiez ou non avoir le pouvoir ou la volonté de faire les changements nécessaires dans votre vie. Faites confiance au processus et dites-vous que vous pouvez apprendre peu importe l'option que vous choisirez.»

## **Alternatives de traitements**

La plupart des programmes de traitement de l'endométriose utilisent une thérapie hormonale, sous la forme de contraceptifs oraux, de progestines synthétiques, de Danazol (Danocrine), ou bien d'agonistes de la GnRH (Gonadotropin-Releasing Hormone), comme le Lupron ou le Synarel. Le Danazol et les agonistes de la GnRH peuvent aider à faire rétrécir les lésions d'endométriose juste avant une chirurgie. Ces médicaments agissent sur la glande hypophyse pour mettre temporairement la femme dans un état semblable à celui de la ménopause en stoppant la stimulation hormonale cyclique, ce qui permet à l'endométriose de régresser. Le problème avec ces approches c'est qu'elles ne guérissent pas la maladie; elles ne font qu'éteindre la stimulation hormonale pour un moment. De plus, les effets secondaires de ces traitements sont mal vécus par plusieurs femmes, ne peuvent pas être utilisés indéfiniment et sont extrêmement coûteux. Toutefois, certaines femmes ont vraiment besoin de ces traitements pour avoir un peu de répit au niveau des douleurs, même si les douleurs reviennent une fois que le traitement est arrêté.

Plusieurs femmes qui souffrent d'endométriose sévère ont essayé les hormones et les anti-inflammatoires pendant plusieurs années, et certaines finissent par avoir recours à l'hystérectomie totale, incluant l'ablation des ovaires. Bien que cette solution puisse être la meilleure dans certains cas, il y a des alternatives à cette approche chirurgicale très agressive. De plus en plus de gynécologues sont formés pour effectuer des chirurgies laparoscopiques conservatrices qui enlèvent seulement les lésions d'endométriose et qui préservent les organes. Si vous prévoyez avoir recours à la chirurgie pour des

douleurs pelviennes, assurez-vous de trouver quelqu'un qui est spécialisé dans ce type de chirurgie.

### **Solutions spirituelles et holistiques**

Des aliments entiers, riches en fibres et sans gras trans autant que possible peuvent apporter un soulagement important de plusieurs symptômes de l'endométriose. Plusieurs femmes ont une remarquable diminution de la douleur en cessant simplement de consommer des produits laitiers, des œufs et de la viande rouge. Et en évitant également la caféine. Assurez-vous de manger une à deux portions de légumes crucifères par jour, comme le chou kale, le chou vert, le chou de Savoie, les pousses de moutarde, le brocoli, et les navets (ou bien prenez un supplément contenant de l'indole-3-carbinol, l'ingrédient actif de ces légumes). Par ailleurs, une alimentation riche en phytohormones, comme celles que l'on retrouve dans le soya fermenté, aide à réduire l'endométriose en empêchant la stimulation excessive des récepteurs d'oestrogènes.

Utiliser des suppléments alimentaires d'acides gras essentiels et des multivitamines riches en complexe B, en zinc, en sélénium, en vitamine E, et en magnésium peut également aider. L'application régulière de compresses chaudes d'huile de ricin sur le ventre, un traitement d'acupuncture, des herbes chinoises, des massages réguliers, et l'utilisation de progestérone bio-identique, soit orale ou transdermique, sont d'autres options qui vont apporter des améliorations considérables au niveau des symptômes. Des massages profonds, du genre de la technique Wurn, une technique non-chirurgicale et non-invasive qui consiste en un massage profond, et qui peut réellement aider dans le traitement de l'endométriose et des douleurs abdominales.

Les femmes qui souffrent de l'endométriose auront plus de facilité avec un programme de traitement global qui supporte entièrement leur système immunitaire pendant qu'elles continuent de rester ouvertes à découvrir ce qu'elles doivent changer dans leur style de vie pour se sentir mieux. Tout ce qui peut améliorer le fonctionnement du système immunitaire et tout ce qui augmente le flux d'énergie dans le corps peut aider, qu'il s'agisse de massages, d'acupuncture, de Tai Chi, de yoga, de méditation ou même de prière dont on a maintenant des preuves scientifiques de ses bienfaits pour la santé.

### **Lectures ou ressources recommandées:**

- **La sagesse de la ménopause**, par Christiane Northrup, M.D., En particulier les chapitres sur l'utérus, la santé pelvienne et la façon de se préparer mentalement à une chirurgie.
- **L'endométriose, vaincre la douleur et l'infertilité**, par Gisèle Frenette, sous l'onglet «[Boutiques / Matériel éducatif](#)»
- **Le yoga hormonal**, sous l'onglet «[Conférences et formations](#)»

### **Source:**

[http://www.drnorthrup.com/womenshealth/healthcenter/topic\\_details.php?topic\\_id=61](http://www.drnorthrup.com/womenshealth/healthcenter/topic_details.php?topic_id=61)