

## 5. Bibliographie

- [1] INSERM, 2018.
- [2] James H. Liu , MD, Case Western Reserve University School of Medicine, Examen médical avr. 2022
- [3] <https://www.hug.ch/gynecologie/quels-traitements-pour-endometriose>
- [4] P.Collinet and al. Management of endometriosis: CNGOF-HAS practice guidelines (short version), P. Gynécologie Obstétrique Fertilité & Sénologie, Volume 46, Issue 3, March 2018, Pages 144-155
- [5] A. Leroy and al. Psychology and sexology are essential, from diagnosis to comprehensive care of endometriosis, Gynécologie Obstétrique & Fertilité, Volume 44, Issue 6, June 2016, Pages 363-367
- [6] Nicolas Bourdel, Aurélie Comptour, Pauline Chauvet, Michel Canis, Pain and endometriosis, Douleurs : Évaluation - Diagnostic – Traitement, Volume 21, Issue 1, February 2020, Pages 3-10
- [7] Consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé, HAS, 2022
- [8] Audrey D'Andrea Marc R. Suter, Activité physique et analgésie : mécanismes et implications cliniques, revue médicale suisse, 2019
- [9] Séverine Conradi, Anne Masselin-Dubois, Kinesiophobia and the pain fear avoidance model in psychological assessment, Douleurs : Évaluation - Diagnostic – Traitement, Volume 20, Issue 4, September 2019, Pages 151-157
- [10] Awad E, Ahmed HAH, Yousef A, Abbas R. Efficacy of exercise on pelvic pain and posture associated with endometriosis: within subject design. J Phys Ther Sci. 2017; 29: 2112- 2115.
- [11] Goncalves AV, Barros NF, Bahamondes L. The practice of hatha yoga for the treatment of pain associated with endometriosis. J Altern Complement Med. 2017; 23: 45- 52.

La recherche scientifique évolue sans cesse. De ce fait, la SAS MonAPA ne pourra être tenue responsable de l'inexactitude des informations présentes dans ce document. Néanmoins, nous faisons tout notre possible dans l'actualisation de nos outils qui vous sont offerts gracieusement.

Monapa ; **pour prescrire, enseigner et pratiquer l'APA.**



# Endométriose



**Pratiquez L'Activité Physique Adaptée  
(APA)**

[www.monapa.fr](http://www.monapa.fr)

## 1. Qu'est-ce que l'endométriose ?

L'endométriose est une maladie chronique, complexe, systémique, encore trop souvent sous-estimé et pas assez reconnu par la société. L'endométriose est une maladie gynécologique, inflammatoire, fréquente qui concerne une femme sur dix. Elle est liée à la présence de tissu semblable à la muqueuse utérine en dehors de l'utérus. Différents organes peuvent être touchés. La maladie peut être asymptomatique, ou bien provoquant des fortes douleurs invalidantes au quotidien, comme c'est le cas chez 40% des femmes atteintes d'endométriose (1). Elle peut détériorer la qualité de vie au quotidien chez ses femmes. Le diagnostic est souvent long, et nécessite des examens complémentaires. La triade classique des symptômes est la dysménorrhée, la dyspareunie et l'infertilité. La gravité des symptômes n'est pas liée au stade de la maladie (2). À ce jour, il n'existe pas de traitement pour guérir de l'endométriose, mais des traitements pour la soigner et tenter de diminuer les symptômes associés, comme par exemple la chirurgie ou les anti-inflammatoires ou encore un traitement hormonal (3)(4). C'est une maladie invisible et parfois non comprise par l'entourage et le corps médical provoquant une détresse psychologique supplémentaire (5). La prise en charge de la douleur est au cœur de la prise en charge.

## 2. Quels sont les effets de l'APA sur l'endométriose

Il est nécessaire de rappeler que ce mécanisme de douleur est propre à chacun, en fonction de son expérience personnelle et modulée par de nombreux facteurs (métaboliques, émotionnels...). Ainsi, sa prise en charge doit être multidisciplinaire (chirurgiens, radiologues et médecins spécialisés...), associées à des soins de support (activité physique, soutien psychologique) et à des médecines alternatives (kinésithérapie, ostéopathie, acupuncture, diététicien...) au risque sinon de n'être que partiellement efficace (6). Les femmes atteintes d'endométriose bénéficient des mêmes bénéfices généraux que procure l'APA (7). La pratique de l'APA est un anti-inflammatoire naturel puissant, avec des effets dans le système nerveux central, sur le système immunitaire, sur l'état mental...(8) En plus de tous ces mécanismes naturels, l'APA permet une tolérance à l'effort plus grande et donc une tolérance à la douleur améliorée. L'intensité des crises douloureuses, le nombre et la durée de celles-ci peuvent diminuer grâce à l'APA. La pratique peut se faire à tout moment de la journée, ou lors des crises afin de diminuer l'intensité de celle-ci. A ce moment-là il faudra adapter la pratique de l'APA.

## 3. Quels sont les risques ?

La douleur est un frein à la pratique de l'activité physique. En effet, lorsque la personne est en souffrance, fatigué, stressé, la peur du mouvement est d'autant plus grande. Ainsi, le risque est que la personne ne perçoive pas suffisamment de bénéfice à la pratique pour poursuivre, donc se voit peu à peu glisser dans la spirale du déconditionnement physique (9).

## 4. Recommandations pour la prescription d'APA

Les recommandations de la pratique de l'APA se basent sur les recommandations générales (7), avec une attention particulière au type d'exercices suivants (10) (11):

**Aérobic** : marche, vélo, natation, circuit training... Dans le but d'améliorer son endurance à l'effort, ses capacités cardiovasculaires et respiratoires, anti-stress et anti-inflammatoire naturel.

**Mobilité** : globale avec insistance sur les régions pelviennes, abdominales, rachidienne, membres inférieurs, afin de gagner en souplesse et en mobilité globale pour trouver des postures antalgiques.

**Posture** : ouverte ou fermée en fonction des crises de manière isolée ou en séance de yoga par exemple, c'est le moment idéal pour la cohérence cardiaque, se concentrer sur soi-même et prendre du temps pour soi.

**Renforcement musculaire** : global, afin d'augmenter sa résistance tissulaire et sa sensibilité à la douleur.

L'objectif principal est de bouger au quotidien, de se procurer du plaisir et du bien-être, prendre confiance en soi, prendre du temps pour soi, s'écouter...

**L'Enseignant APA** vous accompagne à votre rythme, pour vous aider à vous réapproprier vos corps.