

EXPOSITION ENDOMÉTRIOSE

by **endobreizh.**

FILIÈRE DE SANTÉ BRETONNE POUR
LA PRISE EN CHARGE DE L'ENDOMÉTRIOSE



SOMMAIRE

1

Contexte

2

Projet

3

Usage

4

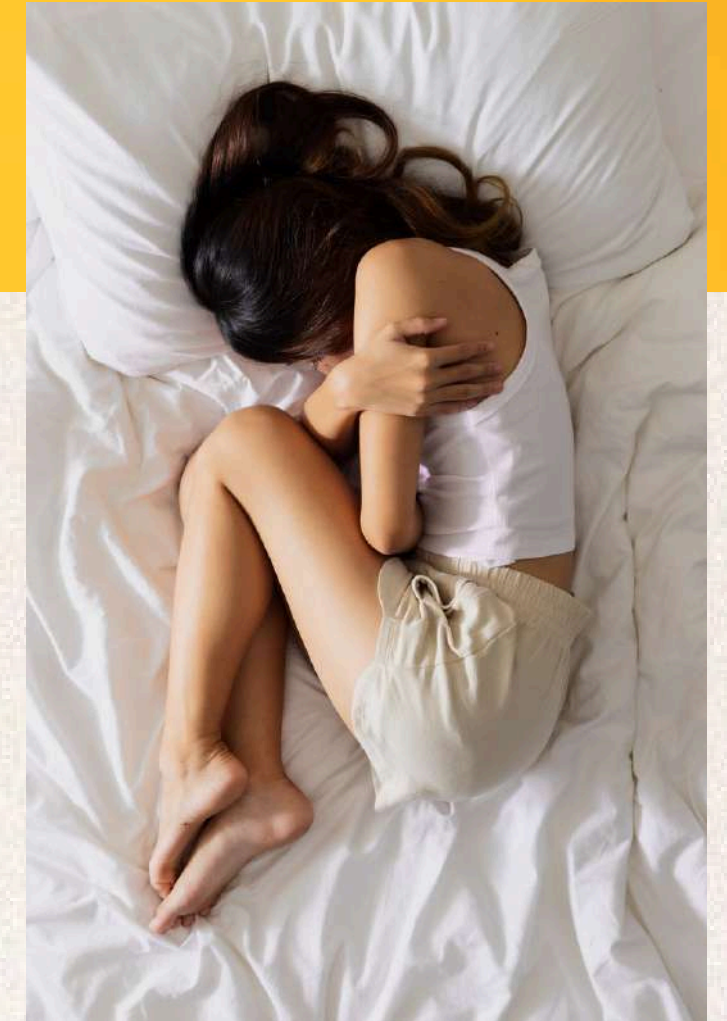
Apparitions – Quelques photos

5

Réservation

CONTEXTE

L'endométriose est une maladie chronique et gynécologique qui touche 1 femme sur 10 et qui reste pourtant encore méconnue. Les symptômes, notamment liés aux douleurs, peuvent rendre le quotidien difficile tant dans la vie personnelle que professionnelle. On parle aussi de handicap invisible.

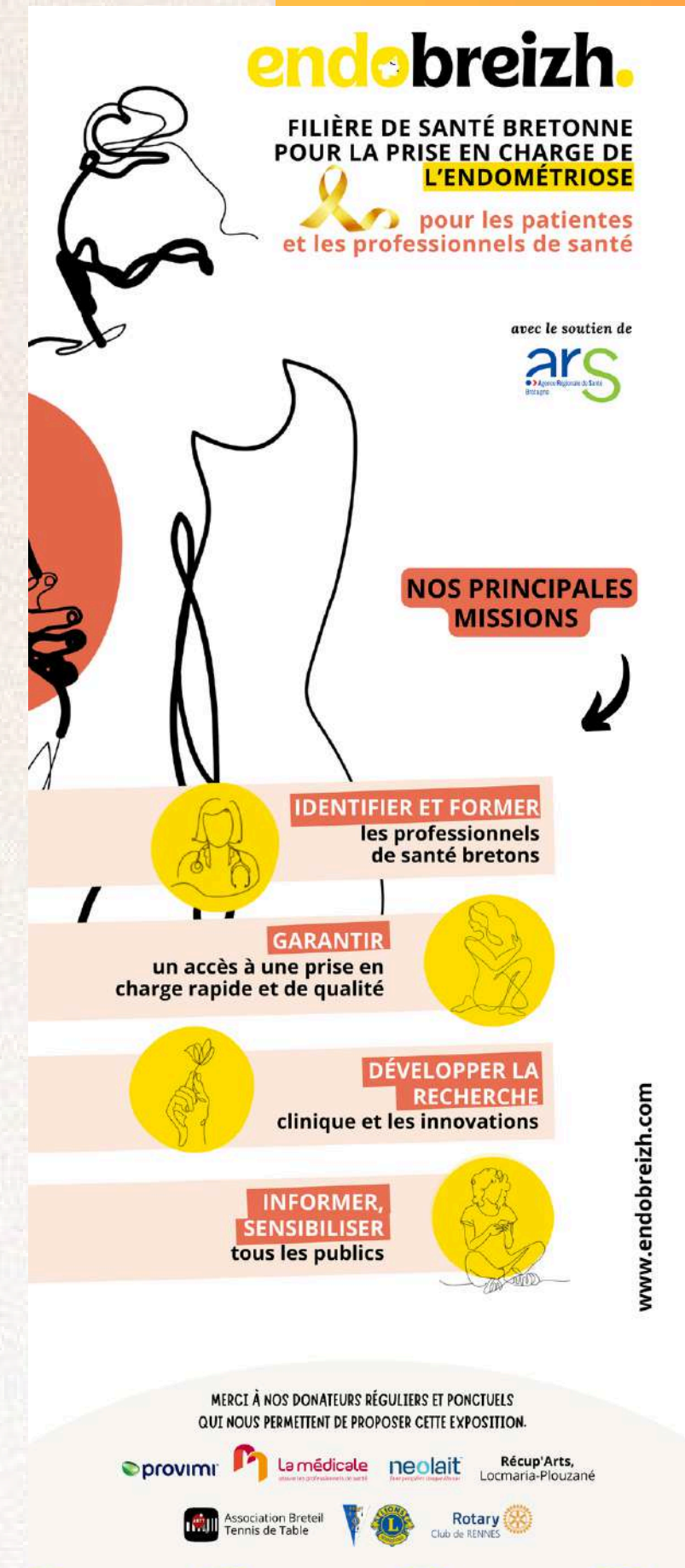


En 2022, le gouvernement lance une stratégie nationale de lutte contre l'endométriose. Dès lors, se mettent en place les filières de santé régionales portées par les Agences Régionales de Santé (ARS), comme ENDOBREIZH.

PROJET

En 2025 et grâce aux dons reçus en 2024 d'associations culturelles, sportives et d'entreprises, Endobreizh décide de proposer une exposition itinérante destinée aussi bien aux professionnels de santé qu'au grand public pour raconter au plus près de chacun l'endométriose.

Cette idée nous a été inspirée par l'association Endosolidarité qui propose elle-même une exposition illustrée pour le grand public.



Cette exposition, composée de 13 kakémonos ajustables selon le public, vous guidera à travers l'histoire de l'endométriose en passant par la définition de la maladie, les symptômes évocateurs, le parcours de soins, vers des ressources utiles...

endobreizh.
FILIÈRE DE SANTÉ BRETONNE
POUR LA PRISE EN CHARGE DE
L'ENDOMÉTRIOSE
pour les patientes
et les professionnels de santé

avec le soutien de
ars
ARS Breizh

NOS PRINCIPALES MISSIONS

- IDENTIFIER ET FORMER les professionnels de santé bretons
- GARANTIR un accès à une prise en charge rapide et de qualité
- DÉVELOPPER LA RECHERCHE clinique et les innovations
- INFORMER, SENSIBILISER tous les publics

MERCI À NOS DONATEURS RÉGULIERS ET PONCTUELS QUI NOUS PERMETTENT DE PROPOSER CETTE EXPOSITION.

provimi La médicale neolait Récup'Arts.
Association Breizh Tennis de Table Locmaria-Plouzané
Rotary Club de Rennes

www.endobreizh.com

HISTOIRE DE L'ENDOMÉTRIOSE

DE L'HISTOIRE ANCIENNE

-1855 avant J.-C.
La maladie est décrite par une égyptienne.

-400 avant J.-C.
La maladie est décrite par le corpus hippocratique, sur le plan clinique. Avec Hippocrate, médecin grec, la notion d'organocité apparaît. Il fait de la douleur un processus naturel dont il faut chercher le diagnostic et le traitement.

IIIe s. après J.-C.
Gallien, médecin grec, n'est pas le premier à lier douleurs et problèmes psychiques chez les femmes mais il l'affirme avec autorité. Cette confusion retarde la prise en compte réelle des douleurs liées à l'endométriose.

Ve & XIe
La confusion s'accroît entre endométriose et hystérie féminine. Les descriptions des symptômes accréditent l'idée que la femme est sujette à des crises hystériques (du grec hysteria qui désigne la matrice ou l'utérus).

1860
Karl von Rokitansky, médecin pathologiste autrichien découvre l'endométriose, qu'il décrit comme étant "la présence de muqueuse utérine en dehors de l'utérus".

1921
On parle désormais d'"endométriose" terme employé par le Dr John Albertson Sampson, médecin américain.

fin des années 1980
Développement de la colioscopie et de l'imagerie médicale qui permettent de découvrir l'importance de l'endométriose.

fév. 2021
Création d'Endobreizh, filière de santé bretonne pour la prise en charge de l'endométriose.

2022
Stratégie nationale de lutte contre l'endométriose.

endobreizh

Remerciements à l'association EndoSolidarité qui nous a inspiré cette frise.

QU'EST CE QUE L'ENDOMÉTRIOSE ?

L'endométriose se caractérise par la présence de tissu identique à la muqueuse utérine (l'endomètre) en dehors de l'utérus.

10% les femmes sont concernées par l'endométriose
25 à 30% des femmes atteintes d'endométriose présentent des troubles de la fertilité
7 ans Le délai moyen de diagnostic de l'endométriose

LES FORMES PRINCIPALES D'ENDOMÉTRIOSE :

- 1 L'endométriose péritonéale superficielle
- 2 L'endométriose ovarien
- 3 L'endométriose pelvienne profonde

en coupe frontale

Les lésions se trouvent généralement dans la cavité pelvienne.

Les lésions d'endométriose pelviennes profondes sont fréquemment multifocales et peuvent toucher différents organes.

en coupe sagittale

Les lésions d'endométriose sont variables d'une femme à une autre, tout comme les ressentis de la douleur.

endobreizh.

PLUS D'INFOS

QR code

LES SYMPTÔMES DE L'ENDOMÉTRIOSE

Les symptômes de l'endométriose sont multiples. Parfois associés, parfois pas, ils sont plus ou moins intenses.

L'endométriose peut être responsable de douleurs et/ou d'infertilité...

On décrit souvent les symptômes selon la règle des 5D :

- 1 **Dysménorrhées** douleurs lors des règles
- 2 **Douleurs pelviennes chroniques** douleurs persistantes (en dehors des règles)
- 3 **Dyspareunies** douleurs pendant des rapports sexuels
- 4 **Dysuries** difficultés à uriner
- 5 **Dyschésies** difficultés à évacuer les selles

Un 6ème D peut être recherché : **Difficultés à concevoir**

D'autres signes comme des signes digestifs peuvent également être associés

5 symptômes différents ressentis au début de la maladie* douleurs multiples, fatigue chronique...

L'intensité des symptômes n'est pas révélatrice de la gravité des lésions. On parle de l'absence de corrélation anatomoclinique. Un grand mystère de la maladie !

"Les règles c'est naturel, pas la douleur" **

endobreizh.

PLUS D'INFOS

QR code

* source : étude EndoViz menée par IPSOS, Golden Richer, EndoFrance et EndoViz - 2020
** campagne nationale Info-Endométriose en 2016

nouveau

endobreizh.
FILIERE DE SANTÉ BRETONNE POUR
LA PRISE EN CHARGE DE L'ENDOMÉTRIOSE

ENDOMÉTRIOSE. TOUS CONCERNÉS

Professionnels de santé médicaux et paramédicaux, tous sont concernés pour identifier une endométriose et assurer une prise en charge plus rapide des patientes.

Objectif :
réaliser un maillage des praticiens sur le territoire, réparti en 3 niveaux de soins :

Professionnels de santé de soins primaires
dépister, diagnostiquer, traiter en 1ère ligne, orienter...

Structures de soins secondaires
diagnostic complexe, échec des traitements initiaux, douleurs chroniques, fertilité, chirurgie...

Structures de soins tertiaires
Réunions de Concertation Pluridisciplinaire (RCP), prises en charge multidisciplinaires, médicales et chirurgicales des cas complexes, prises en charge en fertilité avancée

Endobreizh développe un annuaire des professionnels de santé en Bretagne investis dans la prise en charge des femmes atteintes d'endométriose. L'annuaire est à destination des patientes et des professionnels de santé pour faciliter l'orientation.

professionnels de santé
L'adhésion à Endobreizh est gratuite et continue.
www.endobreizh.com

endobreizh. REGION BRETAGNE

PLUS D'INFOS



LA DOULEUR DANS L'ENDOMÉTRIOSE

COMPRENDRE
C'est quoi la douleur ?
La douleur est le symptôme le plus fréquent de l'endométriose.

Elle peut
• se limiter à la période des règles (on parle alors de dysménorrhée)
• ou bien s'étendre à d'autres moments du cycle.
• être légère, modérée, intense, voire même invalidante
→ retentissement important sur la vie quotidienne.

C'est une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable, associée ou non à une lésion. Ainsi, l'histoire de vie, l'état de santé physique et psychique d'une patiente peut influencer la douleur.*

ÉVALUER
Au cours de la consultation, le médecin évalue la douleur et les symptômes qui peuvent y être associés.
Des questionnaires spécifiques à remplir seul ou avec le médecin aident à mesurer l'impact sur la qualité de vie (EHP).

SOULAGER
TRAITEMENTS MÉDICAMENTEUX : antalgiques, traitements hormonaux.
APPROCHES COMPLÉMENTAIRES NON MÉDICAMENTEUSES : bouillotte, alimentation saine, variée et équilibrée, activité physique.

ORIENTER SI BESOIN
VERS UNE PRISE EN CHARGE PERSONNALISÉE
Médecins • Gynécologues • Chirurgiens • Algologues • Sages-femmes • Kinésithérapeutes • Psychologues...

TENS
Appareil de neurostimulation

PRÉVENIR ÉVITER LA SENSIBILISATION PELVIENNE
Les douleurs pelviennes chroniques doivent être soulagées pour éviter l'apparition d'une sensibilisation. C'est une complication qui rend plus difficile la prise en charge de la douleur.

endobreizh. REGION BRETAGNE

PLUS D'INFOS



PARCOURS DE LA PATIENTE

LA PRISE EN CHARGE POSSIBLE
EXAMEN
un interrogatoire précis
rechercher des facteurs de risque, préciser les symptômes complexes et multifactoriels (douleur, fertilité...), chercher des indices pour approcher le diagnostic, déterminer l'impact sur la qualité de vie, évaluer avec la patiente ses attentes prioritaires.
+/- un examen clinique pelvien (avec consentement) palpation abdominale, spéculum, toucher vaginal
+/- des examens complémentaires échographie pelvienne, imagerie par résonance magnétique - IRM pelvienne, explorations digestive ou urinaire selon les symptômes, ...
+/- proposition d'une prise en charge adaptée et hiérarchisée en concertation avec la patiente

LES TRAITEMENTS
— Traitement hormonal — pour arrêter les règles à privilégier dans un premier temps. Recommandations de la HAS et du CNGOF
— Traitement antalgique — pour soulager la douleur
— Traitement chirurgical — en cas d'échec de plusieurs traitements médicaux +/- en cas d'atteinte sévère d'un organe +/- en cas d'infertilité
Opérer moins, opérer mieux, opérer au meilleur moment
Penser aussi aux soins de support et à la fertilité

endobreizh. REGION BRETAGNE

PLUS D'INFOS



ENDOMÉTRIOSE ET FERTILITÉ

L'endométriose est la 1ère cause d'infertilité en France. 30% des femmes atteintes d'endométriose présentent des troubles de la fertilité.

Pourquoi l'endométriose peut impacter la fertilité ?
atteinte ovarienne : kystes d'endométriose sur les ovaires (endométrioses), altération de la réserve ovarienne (quantité, qualité)
atteinte tubaire : adhérences ou obstruction des trompes utérines
atteinte utérine et/ou adényomose : perturbe l'implantation de l'embryon dans la cavité utérine
Les lésions d'endométriose superficielles et/ou profondes sont responsables d'inflammations
impact sur la vie et la sexualité du couple : dyspareunies et douleurs chroniques

S'informer sur la fertilité
En parler en consultation, quel que soit l'âge. Plus le projet parental est débuté tôt, plus il a de chance d'aboutir. Possibilité de préservation de la fertilité (médicale et/ou sociale)*

Comment prendre en charge l'infertilité ?
Consulter après 6 mois d'infertilité. Informer sur les prises en charge possibles en AMP (Assistance Médicale à la Procréation).

Formation gratuite et accessible pour les professionnels de santé. MOOC infertilité et AMP

endobreizh. REGION BRETAGNE

PLUS D'INFOS



IMPACTS AU QUOTIDIEN

UN HANDICAP INVISIBLE
60% DES FEMMES ONT UN IMPACT SUR LA VIE QUOTIDIENNE
65% DES FEMMES ONT UN IMPACT SUR LA VIE PROFESSIONNELLE

urgences toilettes
port de charges difficile
douleurs chroniques
fatigue chronique
concentration difficile
problèmes de mobilité et aux stations assis/debout
impacts sur la santé mentale (anxiété, dépression...)

IMPACTS DE L'ENDOMÉTRIOSE SUR LA SEXUALITÉ
"La santé sexuelle est un état de bien-être physique, émotionnel, mental et social en matière de sexualité ; ce n'est pas seulement l'absence de maladie, de dysfonctionnement ou d'infirmité."
douleurs, dyspareunies profondes, adhérences, peurs, baisse de libido, image de soi

En cas de symptômes, parlez-en au professionnel qui vous suit et qui pourra vous orienter vers un.e professionnel.le de santé formée en sexologie (médecin, sage-femme, kinésithérapeute, psychologue...)

endobreizh. REGION BRETAGNE

PLUS D'INFOS



VIVRE AVEC L'ENDO AU QUOTIDIEN

Des méthodes peuvent contribuer à améliorer la qualité de vie des femmes endométriosiques. Ces méthodes n'interviennent qu'en complément d'une prise en charge médicale.

On les appelle les thérapies ou soins complémentaires pour une prise en charge multimodale avec une approche intégrative.



Elles ne se substituent pas aux traitements hormonaux et/ou chirurgicaux ; elles peuvent être utiles dans la gestion de la douleur et du mieux-être.

ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT (ETP)

« L'éducation thérapeutique a pour but d'aider les patients à prendre soin d'eux-mêmes, à agir dans un sens favorable à leur santé, à leur bien-être. » *



Suivez les actualités sur le site d'endobreizh pour connaître la mise en place des programmes d'ETP** sur le territoire breton.

endobreizh.

PLUS D'INFOS



*Brigitte Sandrin-Berthou, Actualité et dossier en santé publique n°66, 2009
** ETP : Éducation Thérapeutique du Patient

ENDOMÉTRIOSE. NUTRITION ET KINÉ

DIÉTÉTIQUE & NUTRITION

Se questionner sur l'alimentation
Est-elle variée et équilibrée ?

Se questionner sur les troubles digestifs

SANS TROUBLES DIGESTIFS

Faire le point avec un professionnel en diététique et nutrition

AVEC TROUBLES DIGESTIFS

Prendre un avis médical gynécologue, gastro-entérologue

Se rapprocher d'une alimentation méditerranéenne qui a démontré des effets protecteurs dans les maladies chroniques inflammatoires.

Micronutriments Fibres Antioxydants

Protéines variées Acides gras essentiels

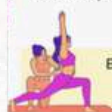
KINÉSITHÉRAPIE ET ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

libérer les tensions musculaires et les adhérences

soulager les douleurs améliorer la qualité de vie

diminuer le stress et les tensions émotionnelles

"La recherche" met en évidence les effets bénéfiques de l'Activité Physique Adaptée sur les maladies chroniques. Ainsi, l'APA pourrait avoir un effet bénéfique sur les symptômes et les conséquences psychologiques et sociales de l'endométriose." **



Encadrée par un kinésithérapeute ou un enseignant APA, elle est adaptée en fonction des conditions physiques et des douleurs de chaque femme.

"En ce sens, le « sport-santé » et les conseils hygiène-diététiques ont toute leur place dans la lutte contre l'endométriose, comme pour toute autre maladie d'ailleurs." ***

endobreizh.

PLUS D'INFOS



* Programme CRESENDO
** Source : agence nationale de la recherche CE36 - Santé publique, santé et sociétés
*** témoignage Catherine Lefebvre, kinésithérapeute exerçant dans le cadre de la rééducation pédiatrique à Paris

LES DÉMARCHES & ACCOMPAGNEMENTS

Lorsque les retentissements de l'endométriose impactent fortement la qualité de vie, il est possible de solliciter des aides et accompagnements.

La prise en charge en ALD31

L'ALD 31 peut être demandée lorsque l'endométriose nécessite des examens et des soins nombreux, afin de bénéficier d'une prise en charge à 100 %, selon des critères définis par l'Assurance Maladie.

La demande doit être effectuée par le médecin traitant auprès de l'Assurance Maladie.

La reconnaissance en qualité de travailleur handicapé (RQTH)

La RQTH peut être demandée et peut permettre de bénéficier d'aides et accompagnements notamment pour un maintien dans l'emploi.

La demande doit être effectuée par le médecin traitant auprès de la MDPH*.

Travailleurs salariés, votre service de santé au travail est à votre écoute, parlez-en.

Pensez-y : la carte mobilité inclusion stationnement et priorité peut-être demandée

LES ASSOCIATIONS DE PATIENTES
AGRÉÉES PAR LE MINISTÈRE DE LA SANTÉ
accompagnent et soutiennent



site endobreizh pour plus d'informations et d'associations locales

endobreizh.

PLUS D'INFOS



*MDPH : Maison Départementale des Personnes Handicapées
<https://mdph.breizh.gouv.fr/>

DOULEURS DE RÈGLES CHEZ L'ADOLESCENTE

Avoir mal au ventre au moment des règles, est-ce normal ?

Les douleurs de règles s'appellent les dysménorrhées. Elles sont fréquentes à l'adolescence et parfois intenses. Elles ne sont pas synonymes d'endométriose.

Si tes règles t'empêchent de vivre normalement ton quotidien, n'hésite pas à en parler avec un professionnel de santé.

C'EST D'AUTANT PLUS IMPORTANT SI...

- Tes règles sont très douloureuses
- Les médicaments ne te soulagent pas
- Tu rates régulièrement les cours à cause des douleurs de règles

AVEC QUI EN PARLER ?

✓ l'infirmière scolaire de ton établissement
✓ ton médecin traitant, gynécologue ou sage-femme

Lors de la consultation, le médecin évaluera avec toi la douleur. Il te proposera un traitement adapté pour te soulager.

Dans la plupart des cas, les examens complémentaires ne sont pas nécessaires.

POUR SOULAGER, IL EXISTE :

- des médicaments efficaces
- des approches non médicamenteuses que le médecin pourra t'expliquer.

C'est très important de soigner les douleurs !

Des douleurs de règles intenses et répétées peuvent avoir des conséquences sur ta santé, ton corps et ton cerveau. Il est important de consulter pour les soulager et éviter les complications.

alimentation saine et équilibrée

boiilote

sport

psychologue

avec ou sans règles, tu mérites de vivre ta vie à fond !

Parler des règles ce n'est pas tabou, c'est parler de santé.

endobreizh.

PLUS D'INFOS



LES ASSOCIATIONS DE PATIENTES
ENDOFRANCE ET ENDOMIND
SONT AGRÉÉES PAR LE MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION
NATIONALE POUR INTERVENIR DANS LES
ÉTABLISSEMENTS SCOLAIRES

En 2026, grâce à d'autres dons reçus en 2025 d'associations culturelles, sportives et d'entreprises, Endobreizh développe l'exposition pour proposer 2 nouveaux panneaux sur des spécificités essentielles : la douleur, symptôme le plus fréquent de l'endométriose et les douleurs de règles chez les adolescentes qui doivent alerter.

CDI du Lycée
Saint-Martin, Rennes



Journée prévention
"Santé-vous bien à Brest"



Hall Clinique La
Sagesse, Rennes



USAGE

Sur une courte ou plus longue durée, l'exposition peut être mobilisée en Bretagne et à destination :

du grand public

- personnel de votre entreprise
- élèves, étudiants de votre établissement
- à l'occasion d'une manifestation, d'une conférence...

des professionnels de santé

- dans votre établissement de santé
- à l'occasion d'une manifestation, d'une conférence...

APPARITIONS

L'exposition a fait sa première apparition lors de la 3ème Journée Pluriprofessionnelle endométriose d'Endobreizh & la conférence grand public qui a suivi, le 28 mars 2025



endobreizh.
FILIERE DE SANTÉ BRETONNE POUR
LA PRISE EN CHARGE DE L'ENDOMÉTRIOSE

Ensuite, l'exposition, disponible en plusieurs exemplaires, a pu parcourir la Bretagne

Clinique La Sagesse, CHP Saint Grégoire
SPI Ouest France, Atlantique Télégramme Lorient,
ABTT tournoi tennis de table
MSP Hôtel Dieu, Yffiniac, Languieux
Entreprise Cargil
Bus du coeur des femmes, Fédé B - village prévention

Journée du CD22 "quand le genre impact la santé"
Ecole d'Automne endométriose
Semaine de sensibilisation à Montfort-sur-Meu –
Médiathèque Lagirafe

**Nous remercions les établissements publics et de santé qui ont accueilli l'exposition
durant l'année 2025 avec engagement et succès.**

QUELQUES PHOTOS

SPI Ouest-France, 18-21/04/25



MSP Langueux (22), 1/10 au 3/11/25



Hôpital Privé Saint-Grégoire (35), 10-21/11/25



Médiathèque Lagirafe (35), 24-29/11/25

Roll-ups
ou bâches
(avec ou sans structure)

Fédé B : Village
Prévention Brest (29),
22-24/11/25



RÉSERVATION

Pour plus d'informations et demandes de réservation, contactez :

L'ÉQUIPE DE COORDINATION
Marie-Paule Bernicot & Justine Abeilard

contact@endobreizh.com

