

DOULEURS DE RÈGLES & ENDOMETRIOSE (CHEZ L'ADOLESCENTE)



GEDEON RICHTER

Brochure élaborée avec l'expertise
du **Dr Marie FALAMPIN**
et du **Dr Sabrina DA COSTA**,
gynécologues médicales spécialisées en pédiatrie,
avec le soutien institutionnel
de **GEDEON RICHTER**

À chaque fois que j'ai mes règles
j'ai super mal au ventre...
Ma mère veut que j'aille voir un spécialiste.
Elle est très stressée, elle pense
que j'ai de l'endomachin...



Après,
moi je n'y comprends rien à l'utérus,
les règles, tout ça tout ça...

Ah,
je pense que tu parles de l'endométriose!
Attends, je t'explique si tu veux!





LES OVAIRES,

ce sont les gonades de la femme, cela signifie que c'est là où sont fabriqués les **ovules**!

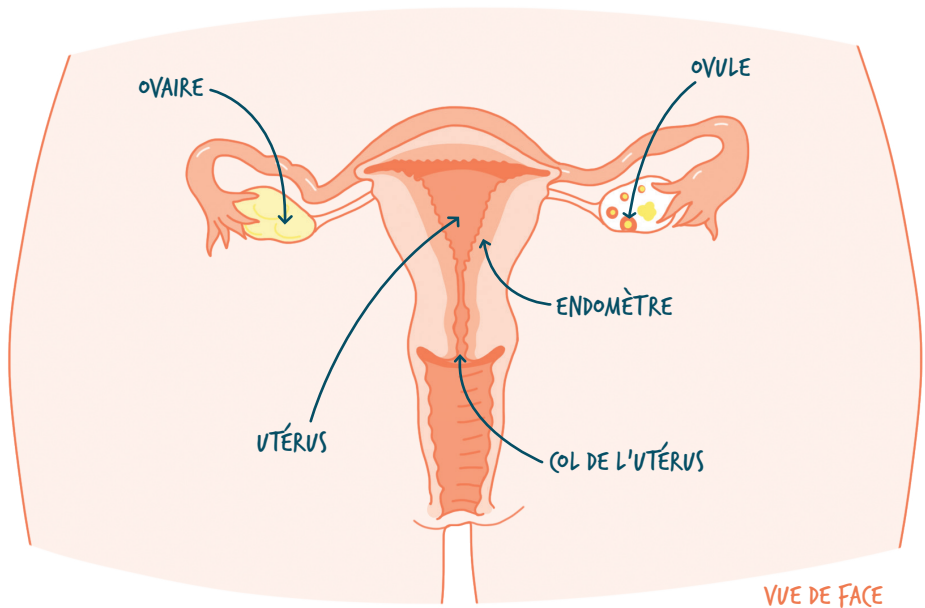
Mais aussi les hormones de la femme !

LES OVULES,

ce sont les cellules de la femme qui peuvent être à l'origine des bébés.

Tu savais que nous en avons plusieurs centaines de milliers dans les ovaires?

Et chaque mois on en a un qui se prépare et c'est ça qui donne le **cycle menstruel**!



VUE DE FACE

L'UTÉRUS,

c'est la poche dans laquelle le bébé grandit pendant la grossesse.

C'est aussi à l'intérieur qu'il y a "**l'endomètre**".

C'est le petit tapis qui se développe pour éventuellement accueillir un bébé et qui s'élimine tous les mois en l'absence de grossesse ; c'est ça qui donne les règles!

TU AS VU?

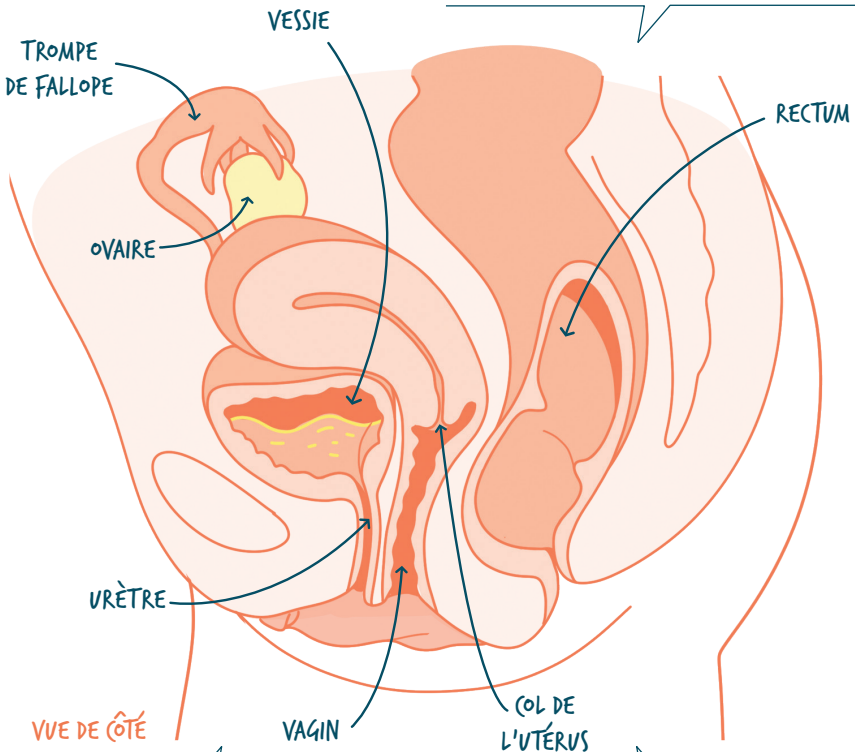
Il y a beaucoup d'organes dans le pelvis (région du bas-ventre). Parfois quand on a mal ce n'est pas l'utérus, ça peut aussi être d'origine digestive ou urinaire par exemple.

LA VESSIE,

c'est l'organe qui stocke les urines. Elle est reliée au-dessus avec les reins qui fabriquent les urines.

LE RECTUM,

c'est la dernière partie du tube digestif où sont stockées les selles.



LE VAGIN,

c'est par là que s'écoulent les règles.

LE COL DE L'UTÉRUS,

lui est le bouchon de l'utérus.

Il laisse passer les règles.

Tu savais qu'il existe même un vaccin pour éviter les cancers à cet endroit là ?

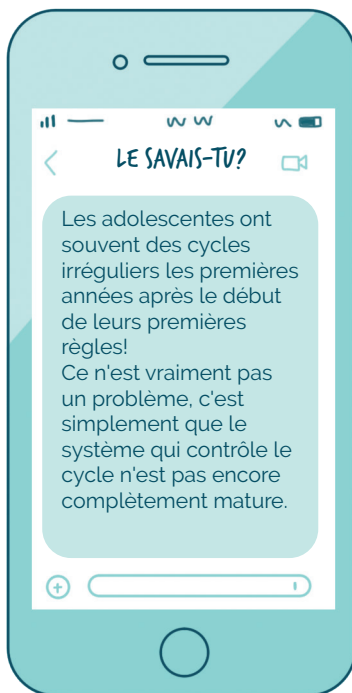
Et l'extérieur du sexe de la femme,

c'est **LA VULVE!**

LES DOULEURS DE RÈGLES ET L'ENDOMÉTRIOSE

Pour le cycle menstruel,
moi j'ai une appli regarde!
Tu peux suivre ton cycle et comme ça
j'ai compris plein de trucs!.

Déjà, le premier jour du cycle, c'est le
premier jour des règles, facile!



Et pourquoi les règles peuvent faire mal alors?
C'est à cause de l'endotruc?

L'endométriose pas l'endotruc!
L'endométriose peut être responsable de dou-
leurs de règles mais les femmes peuvent aussi
avoir des douleurs de règles sans endométriose!



LE SAVAIS-TU?

Le terme médical pour
parler des
douleurs de règles c'est
"dysménorrhée"!

Mais c'est quoi exactement l'endométriose?

C'est quand il y a de l'endomètre
à des endroits dans le ventre
où il ne devrait pas y en avoir....



CELLULES
ENDOMÉTRIALES

ENDOMÈTRE
MYOMÈTRE

UTÉRUS

TROMPE
DE FALLOPE

OVAIRE

COL DE
L'UTÉRUS

VAGIN

L'ENDOMÈTRE, TU TE SOUVIENS?

C'est le petit tapis à l'intérieur de
l'utérus qui pousse et qui donne les
règles tous les mois.
Normalement l'endomètre se trouve
uniquement dans l'utérus et nulle
part ailleurs dans le corps humain.

Les femmes qui ont de
l'endométriose, ont de l'endomètre
à l'intérieur du ventre.

DOULEURS
DE RÈGLES
SÉVÈRES

SIGNES
DIGESTIFS

SIGNES
URINAIRES

LES SIGNES DE
L'ENDOMÉTRIOSE

DOULEURS
PENDANT
LES RAPPORTS
SEXUELS

DOULEURS
EN DEHORS
DES PÉRIODES
DE RÈGLES

Mais pas n'importe
quelles douleurs de
règles attention!

"JE N'AI PROBABLEMENT PAS D'ENDOMÉTRIOSE QUAND..."

- Mes douleurs de règles sont **principalement au début des règles, elles peuvent même commencer quelques jours avant...**
- Plus mes règles sont **abondantes**, plus j'ai mal ...
- **Les douleurs fluctuent** en fonction des mois.
- **Quand je prends mon médicament** contre la douleur que m'a prescrit mon médecin, **je n'ai plus du tout mal !**
- **Je ne rate jamais l'école si je prends mon médicament !**
- **La diarrhée, les malaises, les nausées et vomissements** sont également possibles sans endométriose



Les douleurs peuvent survenir pendant les règles parce que l'utérus est inflammé, irrité et peut aussi se contracter. C'est hyper fréquent et encore plus les premières années des règles!

"J'AI PEUT-ÊTRE DE L'ENDOMÉTRIOSE QUAND..."

- Mes douleurs de règles sont **principalement au milieu et à la fin des règles**. Parfois c'est même du début à la fin...
- Mes douleurs sont **de plus en plus fortes au fur et à mesure du temps**.
- **Quand je prends mon médicament** contre la douleur que m'a prescrit mon médecin, **la douleur persiste**.
- Et même **en prenant la pilule, j'ai toujours mal**.
- J'ai des **douleurs en dehors des périodes de règles**.
- **Je rate régulièrement les cours** à cause de la douleur alors que je prends correctement mes traitements.
Je rate aussi les activités que j'aime.
- **Même si cela est rare...**
Parfois j'ai des douleurs pour aller à la selle et du sang dans les selles quand j'ai mes règles.

L'endométriose touche 1 femme adulte sur 10 mais on ne sait pas exactement combien d'adolescentes ont de l'endométriose.⁽¹⁾

Ah oui donc ce n'est quand même pas très fréquent à notre âge !



J'aimerais bien aller voir un médecin pour parler de mes douleurs mais j'ai trop peur ...

J'ai peur de l'examen gynécologique... en plus je n'ai jamais eu de rapport sexuel ...



Ah mais oui, je suis allée voir un gynécologue pour mes douleurs de règles, on a principalement discuté ! Il n'a jamais été question d'un examen gynécologique !



De quoi as-tu peur ?

Aucune inquiétude ! Il n'y a pas d'examen gynécologique nécessaire quand on rencontre un médecin pour des douleurs de règles !

Il n'y a jamais d'examen de l'intérieur du vagin pour les jeunes femmes qui n'ont jamais eu de rapport. Et ce n'est pas parce qu'on a déjà eu des rapports qu'il y a forcément un examen gynécologique !!!

Et tu as toujours le droit de refuser un examen gynécologique si tu n'es pas à l'aise !





Il va se passer quoi si j'ai des douleurs de règles qui ressemblent à des douleurs d'endométriose ?

En fonction de ce que tu vas décrire au professionnel de santé (qui peut être ton médecin traitant, un gynécologue ou une sage-femme) et aussi de ton âge, il va peut-être décider de te prescrire des **examens**.

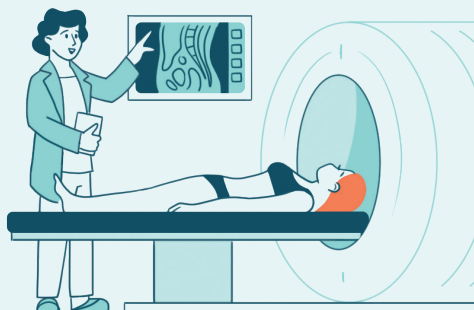
Et quels sont ces examens ?

Ils ne sont ni obligatoires ni essentiels pour la suite de ta prise en charge.



L'échographie pelvienne (du bas ventre)

L'échographie pelvienne ne permet pas de voir souvent l'endométriose surtout à ton âge mais elle va permettre de vérifier qu'il n'y a pas de malformation au niveau de l'utérus qui peut aussi donner des douleurs de règles très fortes.



L'IRM pelvienne

C'est plus précis que l'échographie !
On ne voit pas souvent de l'endométriose à ton âge soit :
- parce qu'il n'y en a pas
- parce qu'elle est trop petite pour pouvoir être décelée.

Mais alors si on a des douleurs qui font penser à de l'endométriose mais qu'on ne sait pas vraiment ce qu'il y a sur les examens ?
on fait comment ?



Très bonne question !

Que l'on sache précisément ou pas si une jeune fille a de l'endométriose, elle sera soignée de la même façon ! Le plus important c'est qu'on s'occupe de prendre en charge ses douleurs !
Et puis si elle a toujours des douleurs avec le traitement, on lui proposera de refaire une IRM quand elle sera un peu plus âgée.

C'est très important de soigner les douleurs !

Et encore plus pour les jeunes filles qui ont des douleurs de règles et des douleurs en dehors des règles !

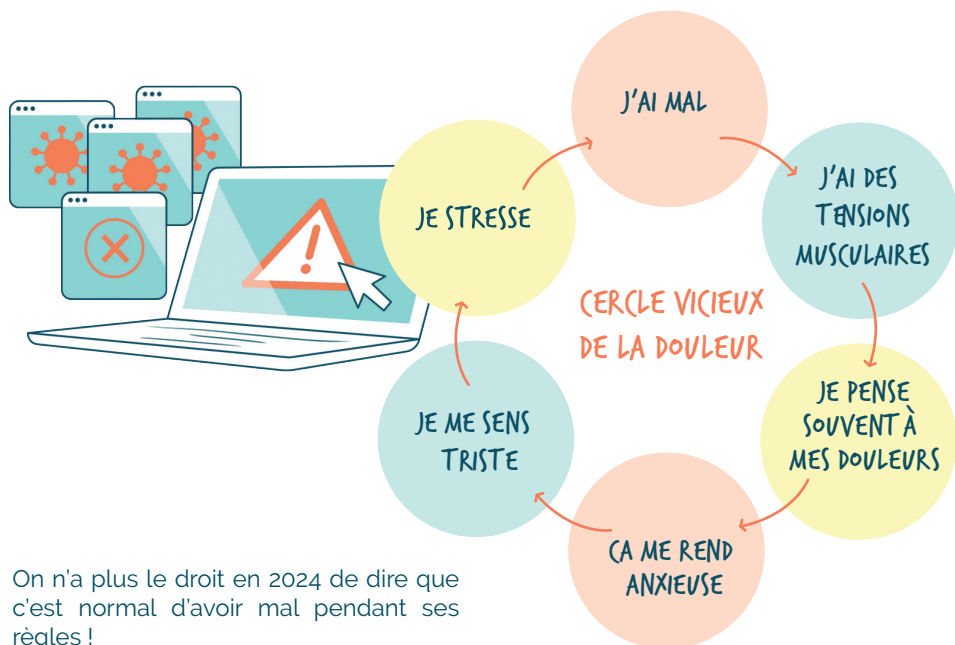
Pourquoi ?

Pour éviter que leur corps et leur cerveau s'habituent aux douleurs !

Imagine que les douleurs trop fréquentes soient comme un virus informatique !

ça perturbe le système qui fait n'importe quoi après !

C'est pareil pour le système de la douleur !



On n'a plus le droit en 2024 de dire que c'est normal d'avoir mal pendant ses règles !

Vraiment?

Non !! Pas avec toutes les solutions qui existent !

Heureusement que cela a évolué !
De mon temps, on ne parlait pas de ces choses-là ! Il fallait souffrir en silence !

LES MÉDICAMENTS ANTI-DOULEURS

Il en existe de plusieurs familles ^(2, 3) :

- Les anti-douleurs
 - Les anti-inflammatoires : qui sont les plus prescrits sur les douleurs de règles.
- En général ils sont prescrits par un professionnel de santé.
Certains sont aussi en vente libre en pharmacie.

**Prendre des antalgiques doit avoir plus de bénéfices pour toi que de risques.
C'est vrai si tu ne dépasses pas les doses prescrites sur ton ordonnance ou
présentes sur la notice.**

Et non, ça ne rend pas stérile malgré ce
que l'on peut parfois lire sur internet !

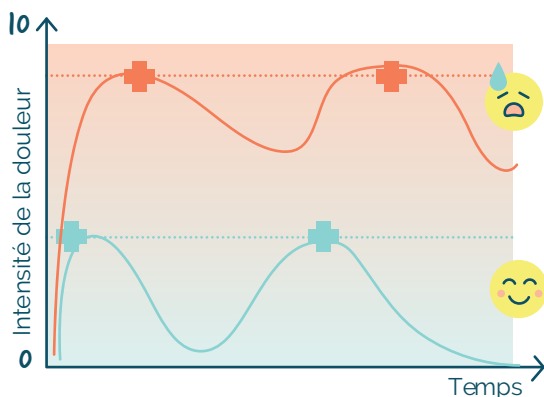
J'ai encore mal malgré la prise d'antalgiques* ...
Mais est-ce que je prends correctement mon traitement ?
*Médicaments contre la douleur



Peut-être que non !
Pour qu'un traitement contre la douleur
soit le plus efficace possible, il faut anti-
ciper les douleurs !

Je ne savais pas, je pensais qu'il fallait attendre d'être sûre
d'avoir très mal avant de prendre un médicament...
Ça veut dire quoi exactement d'anticiper la douleur ?

Il faut prendre le traitement dès que tu
sens que la douleur commence à monter
et parfois dès le début des règles, même
si la douleur n'est pas encore forte ⁽³⁾.



Je prends le traitement quand la douleur
est installée. Il met du temps à agir.
Il ne me soulage pas complètement et la
douleur repart à la hausse avant que je
puisse reprendre le traitement



J'anticipe en prenant le médicament
dès l'apparition des premières sensations
de douleurs. Le médicament a plus de
chances de faire disparaître la douleur,
je suis soulagée complètement.

LES TRAITEMENTS

Parfois les médicaments contre la douleur ne suffisent pas pour soulager les douleurs de règles.

Si c'est ton cas, le médecin te proposera probablement de prendre la pilule, **c'est d'ailleurs le traitement de référence en cas d'endométriose confirmée⁽⁵⁾**.

Il existe de nombreuses autres raisons de prendre la pilule à ton âge ; elle est également prescrite pour des règles très abondantes et, bien sûr, comme contraception pour les jeunes. On peut aussi utiliser un implant ou un patch. L'essentiel est que ce soit un traitement hormonal. Tu peux choisir une pilule qui provoque des saignements mensuels simulés ("fausses règles") ou même ne plus avoir de règles du tout.

LE SAVAIS-TU?

Il existe de nombreux traitements hormonaux, certaines jeunes filles en essayent plusieurs avant de trouver celui qui fonctionne et sans effet secondaire



LE SAVAIS-TU?

Il n'y a aucun danger à ne pas avoir ses règles pendant plusieurs mois et parfois même plusieurs années ! Le sang des règles ne s'accumule pas dans le ventre, c'est juste qu'il ne se fabrique pas ! Cela n'a aucun impact dans le futur pour la fertilité !

Je ne sais pas trop... avec tout ce qu'on entend sur la pilule... Ce n'est pas trop dangereux ?

Le médecin ou la sage-femme vont vérifier avant de te la prescrire que tu n'es pas à risque !

Oui mais les effets secondaires?

Essaie et si tu as l'impression que le traitement ne te correspond pas, n'hésite pas à en parler avec ton médecin !

Si tu as encore des douleurs après plusieurs mois de pilule, ton médecin te proposera peut être de faire une IRM pelvienne pour rechercher une endométriose si tu n'en as jamais fait.

ET TOUT LE RESTE!

C'EST QUOI TOUT LE RESTE?

Tout le reste ce sont toutes les techniques non médicamenteuses ou hormonales qui peuvent permettre de soulager les douleurs ! Que les jeunes filles aient ou non la confirmation d'une endométriose.

C'EST QUOI CE TRUC?

L'ÉLECTROSTIMULATION TRANS CUTANÉE

Ça fait partie des solutions pour la prise en charge des douleurs de règles et d'endométriose.

C'est une petite machine prescrite par un médecin spécialisé ou bien que tu peux acheter en ligne qui grâce à des patchs collés sur le ventre ou ailleurs permet de diminuer le signal de la douleur. Tu peux même le porter au collège et au lycée.



YOGA



SPORT



ACUPUNCTURE

LA CHALEUR

Bouillotte / Patches chauffants / Ceinture chauffante



Et beaucoup d'autres ...

À chacune ses propres moyens pour lutter contre les douleurs !

**J'ai de l'endométriose ou des douleurs invalidantes,
qui va s'occuper de moi en plus de mon gynécologue ?**

En fonction de tes symptômes, tu pourras être amenée à rencontrer plein de spécialistes différents sur les conseils de ton médecin.

Je suis **UROLOGUE**,
je rencontre les jeunes filles qui ont
des troubles urinaires associés



Je suis **PSYCHOLOGUE**,
le stress, certains événements dans la vie et les
douleurs prolongées sont souvent responsables
d'une souffrance psychologique qui participe
également au ressenti de la douleur



Je suis **KINÉSITHÉRAPEUTE**,
les douleurs récurrentes ou
prolongées peuvent provoquer des
raideurs dans les muscles, je suis
là pour t'aider à les soulager



Je suis **GASTRO-ENTÉROLOGUE**,
je rencontre les jeunes filles qui ont
des troubles digestifs associés

Je suis **ALGOLOGUE**,
je suis un médecin spécialisé dans
la prise en charge de la douleur



et d'autres aussi...

Tu n'as pas l'air bien, ça va?



Hier soir je suis allée sur internet pour regarder l'endométriose et c'est horrible tout ce que j'ai lu...

Si j'ai de l'endométriose, ça veut dire que je vais devoir me faire opérer et en plus je ne pourrai peut-être pas avoir d'enfant plus tard....

Il faut faire attention à ce qu'on lit sur internet ! Attends, on va demander à ma tante qui est gynécologue, je suis certaine qu'elle va te rassurer !!



Quand on a de l'endométriose, est-ce qu'on est stérile ?

Non ! Quand on a de l'endométriose, on peut avoir plus de difficulté à tomber enceinte, ça concerne moins de la moitié des femmes suivies⁽⁶⁾ pour endométriose. De plus il y a des solutions grâce au progrès fait en médecine de la reproduction.

Est ce que je peux avoir des rapports sexuels ? Est ce que ce sera forcément douloureux?

Oui tu peux avoir des rapports. Là encore les douleurs lors des rapports ne sont pas systématiques et ne concernent qu'une partie des femmes suivies pour endométriose.

Toutes les douleurs pendant les rapports ne sont pas non plus liées à l'endométriose. Si tu en as, il faut en parler au spécialiste qui te suit car il y a des solutions !

Quand on a de l'endométriose, on a mal au ventre tout le temps?

Le principal symptôme ce sont les douleurs au moment des règles. Il peut y avoir des douleurs qui s'installent sur des périodes au-delà des règles mais c'est rare. Il faut d'ailleurs faire attention à ne pas mettre toutes les douleurs sur le compte de l'endométriose. Avoir de l'endométriose n'exclut pas d'avoir des douleurs d'origine digestive ou autre.

Le seul traitement de l'endométriose c'est la chirurgie

Non ! Maintenant on considère que le traitement est avant tout médical. La chirurgie n'a sa place que dans de rares cas et n'a quasiment pas sa place chez l'adolescente.

- 19

**Les informations contenues dans ce document ne constituent ni directement,
ni indirectement une consultation médicale.**

Parlez-en à votre médecin.



ENV-1046/V01 – Juillet 2024