



# MES 10 ASTUCES POUR "APAISSER NATURELLEMENT LA DOULEUR"

## INTRODUCTION

### **LA DOULEUR : LE PRINCIPAL SYMPTÔME DE L'ENDOMÉTRIOSE**

Il faut savoir que la douleur est le principal symptôme de l'endométriose : il concerne jusqu'à 91% des femmes.

En fonction des régions touchées par les lésions, des douleurs chroniques apparaissent lors des règles ou de l'ovulation, pour uriner ou lors de l'évacuation des selles, lors des rapports sexuels, ou même au quotidien si l'appareil digestif est touché.

Des douleurs pelviennes fréquentes peuvent également être ressenties, de même que des crampes, des douleurs lombaires, abdominales, les douleurs pelviennes ou lombaires pouvant irradier jusque dans la jambe. Des douleurs dans le bas du ventre peuvent également irradier jusque dans le bas du dos.

Il s'agit bien souvent d'une douleur invalidante entraînant une incapacité totale ou partielle pendant quelques ours, voire, pour les cas les plus sévères, permanente, et nécessitant le recours à des antalgiques puissants et même morphiniques.

### **LA DOULEUR N'EST PAS UNE FATALITÉ MAIS UN MESSAGE DU CORPS POUR MIEUX PRENDRE SOIN DE SOI**

Bien souvent l'hormonothérapie et la chirurgie ne sont pas suffisantes pour une gestion optimale de la douleur.

**Mais la douleur n'est pas une fatalité :** elle doit plutôt être considérée comme un message du corps pour se mettre à son écoute et comprendre que des choses doivent changer.

Afin de réduire la douleur et d'améliorer durablement son quotidien, il est important de prendre soin de soi et d'apporter des modifications dans son hygiène de vie.



## **D'OÙ VIENT LA DOULEUR ? QUEL EST LE MÉCANISME DE LA DOULEUR ?**

Dans l'endométriose, **la douleur est le résultat de quatre mécanismes principaux** :

1. **l'inflammation** : l'endométriose est une maladie chronique inflammatoire. L'inflammation est la réaction du système immunitaire à une agression externe (infection, traumatisme, brûlure, allergie, etc) ou interne (cellules cancéreuses par exemple). Dans l'endométriose, l'inflammation est due à la présence de tissu semblable à la muqueuse utérine en dehors de l'utérus. Détectant les cellules endométriales à un ou plusieurs endroits du corps où elles ne devraient pas se trouver, le système immunitaire se met en route pour lutter contre les « envahisseurs ». L'inflammation causée par l'endométriose provoque un cercle vicieux de douleurs, de sécrétions pelviennes inappropriées pour lutter contre les lésions, elles-mêmes cause de douleurs et ainsi de suite.
2. **la contraction** : en raison des douleurs d'endométriose, ou lors des diarrhées ou de la constipation également causées par l'endométriose, les muscles, ligaments et tendons situés dans cette région du corps sont très sollicités car contractés très très régulièrement (de manière réflexe à la suite d'une douleur ou lors d'une diarrhée ou de manière volontaire pour la constipation). Les muscles du plancher pelvien deviennent hypertoniques et ont tendance à se raccourcir et à prendre une mauvaise position.
3. **les adhérences** : quand elles sont vraiment très développées, les lésions d'endométriose peuvent générer des adhérences impliquant que certains organes sont collés les uns aux autres, réduisant d'autant la mobilité des organes dans la zone du petit bassin et donc des douleurs lors des mouvements
4. **l'irritation des nerfs** se trouvant dans le voisinage des lésions, ce qui engendre par contre coup de nouvelles douleurs

## **DEUX OBJECTIFS PRINCIPAUX À ATTEINDRE POUR SOULAGER LA DOULEUR**

Les astuces et outils que vous allez découvrir ont deux objectifs :

- **décontracter et détendre**
- **lutter contre l'inflammation**

Ces astuces et outils vont vous permettre de **retrouver de l'autonomie dans la gestion de votre corps**, connaître les possibilités existantes et trouver celles qui sont **les plus adaptées à VOTRE propre endométriose**. Et pour se faire **l'écoute du corps devient un préalable**.

Il est possible de réduire sensiblement les douleurs en **se faisant confiance** et en **trouvant son propre équilibre**. Un nouvel art de vivre est possible et peut être mis en œuvre pour retrouver sérénité et liberté.

**Mise en garde** : Ce guide ne remplace en rien une consultation médicale. Tous les conseils sont donnés à titre indicatif et peuvent être revalidés avec votre médecin et/ou naturopathe.

## DÉCONTRACTER ET DÉTENDRE

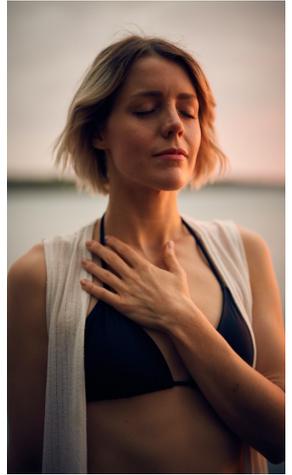
### 1 RESPIRER

Sous l'effet de la douleur, on a tendance à se recroqueviller, à se contracter sous l'effet de la tension musculaire qui accompagne la douleur. La douleur provoque également de l'angoisse, de la frustration et de la peur. Lorsque nous éprouvons de la douleur, notre respiration a tendance à devenir plus rapide, ce qui peut augmenter la tension dans notre corps et peut-être aussi notre douleur.

**La pratique de la respiration permet de se détendre, de se décontracter et ainsi de diminuer la douleur.** Je vais prendre l'analogie de l'accouchement durant lequel on demande aux femmes de respirer profondément et de manière régulière pour mieux gérer la douleur des contractions. C'est la même chose pour les douleurs d'endométriose.

#### **Comment l'utiliser ?**

Vous pouvez **inspirer par le nez sur 4 temps et expirer par le nez sur 8 temps**. Il est important d'allonger l'expiration. Pour maximiser la qualité de la détente apportée par la respiration, vous pouvez écouter de la musique relaxante. Je vous conseille Simrit Kaur (sur Apple Music, Deezer, etc.)



### 2 APPLIQUER DU CHAUD ET/OU DU FROID

**La chaleur a pour propriété de détendre.** L'utilisation d'une bouillote posée sur le bas ventre ou sur le bas du dos peut beaucoup aider. Prendre un bain chaud peut également apporter du soulagement.

Pour les personnes qui n'y seraient pas sensibles, **le froid peut être une alternative.** Appliqué sur les zones douloureuses, il apporte un vrai soulagement.

Vous pouvez également **pratiquer l'alternance des deux** afin d'accentuer les effets sur la réduction de la douleur.



**Mise en garde :** Ce guide ne remplace en rien une consultation médicale. Tous les conseils sont donnés à titre indicatif et peuvent être revalidés avec votre médecin et/ou naturopathe.

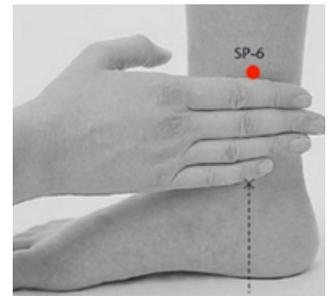
## 3 PRATIQUER L'ACUPRESSION

Une étude, réalisée par des chercheurs de l'Université de médecine de Berlin montre que l'acupression est un auto-soin facilement réalisable chez soi, et qui donne de bons résultats.

Au bout de trois mois d'acupression, 37 % des femmes ont vu leurs règles douloureuses diminuer de 50 %. A six mois, près de 60 % des femmes avaient également des règles nettement moins douloureuses, contre seulement 25 % de celles qui prenaient un traitement classique. D'ailleurs, à la fin de l'étude, les trois quarts des participantes, satisfaites de l'acupression, l'ont poursuivie

### Comment l'utiliser ?

Je vous conseille ce point mais il en existe beaucoup d'autres. **Le point Sanyinjiao** : il faut effectuer des mouvements circulaires pendant 2 minutes.



## 4 SE METTRE EN MOUVEMENT

La douleur a tendance à nous clouer sur place, à nous empêcher de bouger, à nous faire nous recroqueviller sur nous-même. Le problème c'est que moins on bouge, plus on se tient mal, recroquevillée sur la zone douloureuse, plus les douleurs s'accroissent car l'absence de mouvement favorise une rigidification des tissus et une fonte des muscles.

Ne serait-ce qu'un peu de marche à pied quotidienne (30 minutes) ou la pratique d'un sport doux (Yoga, Shiatsu, Tai-Chi, Pilates) permet d'oxygéner la zone pelvienne, de réduire la congestion, d'apporter de la mobilité à l'ensemble des organes et tissus situés dans le petit bassin et de stimuler le métabolisme. Cela renforce les muscles abdominaux et dorsaux et aide à une meilleure posture.

## 5 PRATIQUER DES POSTURES DE YOGA

Voici quelques postures de yoga à pratiquer régulièrement pour libérer le bassin, détendre le bas ventre et le bas du dos et assouplir en profondeur afin d'atténuer les douleurs d'endométriose.

### Comment l'utiliser ?

#### Le bébé heureux



#### Le genou à la poitrine



#### Le tailleur allongé



## 6 FAIRE APPEL À L'ÉLECTROSTIMULATION

3 études cliniques sur 228 femmes souffrant de règles douloureuses sévères ont été menées par des laboratoires indépendants pour prouver l'efficacité de l'électrostimulation, qui est une solution naturelle et sans médicament. Les résultats ont montré que 87% des femmes ont été soulagées grâce à l'électrostimulation et ont permis de réduire leur consommation d'antidouleurs.

Pour une femme atteinte d'endométriose, cela se traduira par une diminution significative de la douleur perçue : diminution d'en moyenne 1/3 selon les études cliniques) de telle sorte à rendre la douleur supportable.

Vous trouvez différentes marques sur le marché (Livia, Tens, Ova, etc.) et certains appareils peuvent être prescrits par votre médecin et remboursés par la Sécurité sociale.

## RÉDUIRE L'INFLAMMATION

## 7 APPLIQUER DES HUILES ESSENTIELLES

Trois huiles essentielles sont privilégiées pour réduire les douleurs d'endométriose pour leurs propriétés anti-inflammatoires : l'huile essentielle de lavande fine, l'huile essentielle de basilic exotique et l'huile essentielle de camomille romaine.

### **Comment les utiliser ?**

Deux gouttes de l'huile essentielle de votre choix mélangée à de l'huile végétale (sésame, olive, abricot, ... en quantité environ un bouchon) à appliquer sur le bas ventre, le bas du dos ou toute autre zone douloureuse. Pour décupler les effets, couvrir avec une bouillote chaude.

## 8 FAIRE DES CATAPLASMES D'ARGILE VERTE

L'argile verte possède énormément de vertus : elle possède des propriétés anti-inflammatoires, décongestionnantes et antalgiques.

### **Comment l'utiliser ?**

L'argile verte existe sous différentes formes : en poudre, en bloc et déjà réhydratée en tube. Pour des raisons de praticité, préférer ce format. Au moment des crises, appliquez une pâte de 2 cm d'épaisseur sur le bas ventre ou le bas du dos et laissez poser entre 30 min à 2 heures. Vous pouvez également acheter des bandages qui facilitent la pose et le mouvement au quotidien. Il ne faut jamais réutiliser l'argile car elle s'est chargée en toxines.



## 9 BOIRE DES INFUSIONS DE FRAMBOISIER ET D'ACHILLÉE MILLEFEUILLE

Les feuilles de framboisier ont des propriétés antispasmodiques et elles sont très efficaces en cas de règles douloureuses.

L'achillée millefeuille est une plante antispasmodique des muscles lisses utérins parfaitement adaptée en cas de douleur de règles. Elle traite à la fois les douleurs et les crampes et permet de réguler les menstruations.

### Comment les utiliser ?

- Infusion de feuilles de framboisier: 1 cuillère à thé de plante sèche par tasse d'eau, laisser infuser 10 minutes 1 à 3 tasses par jour, tous les jours du cycle
- Infusion d'achillée millefeuille : 1 cuillère à thé de plante sèche par tasse d'eau, laisser infuser 10 minutes 2 à 3 tasses par jour, 2 jours avant l'arrivée prévue des règles

## 10 PRIVILÉGIER LES OMEGAS 3

Les omégas 3 sont indispensables pour réduire l'inflammation chez les femmes atteintes d'endométriose. En effet, les femmes atteintes d'endométriose ont une augmentation très forte de leur taux de PGE2 qui correspondent aux prostaglandines - hormones - responsables de l'inflammation. Les PGE2 sont connues pour accroître les douleurs d'endométriose, voire augmenter les lésions d'endométriose.



Les omégas 3 stoppent le processus inflammatoire entraîné par les PGE2.

### Comment les utiliser ?

Les omégas 3 sont contenus dans les petits poissons gras des mers froides (sardines, maquereau, hareng, anchois) : à consommer trois fois par semaine.

Un complément alimentaire peut être envisagé : il doit contenir de l'EPA et du DHA de manière combinée.

## POUR ALLER PLUS LOIN

En parallèle de ces outils et astuces, il est important d'adopter une nouvelle hygiène de vie pour le corps, l'esprit et le cœur. Ainsi un **changement d'alimentation** permettra d'agir sur l'inflammation et donc de réduire les douleurs.

Un **meilleur sommeil** et **moins de stress** permettent également d'être plus détendue, de réduire l'inflammation et donc d'apaiser la douleur. Un **travail approfondi sur la manière dont vous accueillez vos émotions** est fondamental.



En effet, changer seulement son alimentation ne suffit pas pour soigner l'endométriose. Faire uniquement quelques séances de yoga, de kinésithérapie ou d'acupuncture ne suffit pas pour soigner l'endométriose. La chirurgie seule ne suffit pas pour soigner l'endométriose.

Soigner l'endométriose repose sur une approche multimodale intégrée et nécessite de mettre en oeuvre simultanément différentes actions.

C'est pourquoi mes accompagnements se fondent sur une approche holistique au sens où nous travaillons ensemble, grâce à des outils naturels, sur le corps, l'âme et l'esprit afin de prendre en considération les trois dimensions qui composent la personne humaine et d'améliorer le bien-être physique, émotionnel, spirituel et mental.

Je propose un **accompagnement dédié à la gestion de la douleur**, que vous pouvez retrouver sur mon site Internet et qui propose une approche très complète reposant sur cette méthode intégrative.

**Si vous souhaitez en savoir plus, je suis disponible pour échanger gratuitement par téléphone pendant 30 minutes.**

**Prenez rendez-vous ici.**

