



CDOS

DRÔME

ENDOMÉTRIOSE ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

MARS,
2024

L'endométriose est une maladie complexe. Des fragments de muqueuse utérine se retrouvent en dehors de l'utérus, migrent vers différents organes et s'y greffent. Réagissant également aux hormones, ces fragments d'endomètre saignent aussi à chaque menstruation.



Suivez nous :



28 MARS

Journée Mondiale de lutte et de prévention contre l'endométriose. Cette journée est l'occasion de faire **connaître cette maladie encore taboue.**

LES CHIFFRES :



1 personne menstruée sur 10 est **atteinte d'endométriose.**

7 L'errance médicale est de 7 ans entre le 1er symptôme et la prise en charge.

Dans 70% des cas, une **douleur invalidante** au moment des règles est le **principal symptôme.**



30 à 40% des infertilités sont dues à l'endométriose.

Aujourd'hui, il n'existe pas de traitement curatif.



QU'EST-CE QUE L'ENDOMÉTRIOSE ?

Il s'agit d'une **maladie complexe** qui **peut récidiver** dans certains cas et **occasionner des douleurs.** Elle se caractérise par le **développement de tissus** semblables à la muqueuse utérine **en dehors de l'utérus.** L'endométriose peut entraîner une **douleur aiguë dans le bassin** ainsi que des **difficultés à tomber enceinte.** Cette maladie peut apparaître **dès les premières règles** et persister jusqu'à la ménopause.

UNE SEULE ENDOMÉTRIOSE ?

Il n'existe pas **"UNE"** mais **"DES"** endométrioses. En effet, cette maladie, ne se développe pas de la même manière d'une femme à l'autre. On retrouve :

- L'**endométriome** : kyste d'endométriose à l'ovaire.
- L'**endométriose superficielle ou péritonéale.**
- L'**endométriose profonde** : infiltration à d'autres organes (sphères : gynécologique, digestive et viscérale).
- **Adénomyose** : seul le muscle utérin est atteint.

Il existe également des **formes d'endométriose extra-pelvienne** comme l'endométriose diaphragmatique et thoracique.

LES SYMPTÔMES



DYSMÉNORRÉES
(DOULEURS SURVENANT AU MOMENT DES RÈGLES)



DYSPAREUNIE
(DOULEURS SURVENANT AU COURS DE RAPPORTS SEXUELS)



DOULEURS LOMBAIRES



DOULEURS PELVIENNES



TROUBLES DIGESTIFS



TROUBLES URINAIRES



INFERTILITÉ



FAUSSE COUCHE



CYCLES IRRÉGULIERS



RÈGLES ABONDANTES ET LONGUES



FATIGUE



PRISE DE POIDS



MIGRAINE

LE DIAGNOSTIC



ENTRETIEN



ÉCHOGRAPHIE



IRM



BILAN DE FERTILITÉ

LES TRAITEMENTS

Il **n'existe pas aujourd'hui de traitements définitifs de l'endométriose**, même si l'**hormonothérapie** et/ou la **chirurgie** peuvent endiguer l'évolution de cette maladie durant plusieurs années selon les cas.



LE STÉRILET HORMONAL



LA PILULE CONTRACEPTIVE

LA MÉNOPAUSE ARTIFICIELLE



LA CHIRURGIE

Les traitements doivent **améliorer la qualité de vie**, tout en évitant le **développement de nouvelle lésion.**

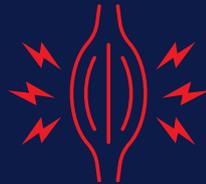
LES EFFETS DE L'ENDOMÉTRIOSE SUR NOS MUSCLES



Les douleurs provoquées par l'endométriose entraînent une **stimulation excessive** de certains muscles. Ce qui déclenche des **contractions virulentes**.

Les muscles "tirent" avec eux d'autres parties du corps.

Les muscles perdent alors en **souplesse** et certains **organes se retrouvent compressés**, ce qui peut entraîner leur **dysfonctionnement**.



Cependant, avec une **pratique d'activité physique adaptée et régulière**, les muscles peuvent **regagner en souplesse** et reprendre leur place.

TIPS

La **pratique d'activité physique** peut être **adaptée** en fonction du **cycle** et de l'**état de fatigue**. **Alterner** des séances plus courtes et d'autres plus intenses peut être une bonne solution pour **rester au meilleur de sa forme**, tout en écoutant son corps et ses douleurs.

Si la mise en place d'une activité reste **compliquée**, **pratiquer en duo** ou **en groupe** peut contribuer au maintien de celle-ci. Il est également possible d'**incorporer l'activité physique dans le quotidien**.

Pratiquer une activité physique lors des douleurs peut permettre de les **atténuer**. En effet, les **activités douces** peuvent contribuer à **détendre les muscles** et à **diminuer les crampes**.

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



RÉDUIT LA FATIGUE



AMÉLIORE LE SOMMEIL



ANTALGIQUE NATUREL



LIBÈRE DE L'ENDORPHINE



FACILITE LA RELAXATION



AUGMENTE L'ESTIME DE SOI



LUTTE CONTRE LA DÉPRESSION LIÉE À LA MALADIE



ENRICHIS LES RELATIONS SOCIALES



RÉGULATION DU POIDS



RÉDUIT LA PERCEPTION DE LA DOULEUR



AMÉLIORE LE TRANSIT



RÉDUIT LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ



RENFORCE LES MUSCLES DU PLANCHER PELVIEN



RÉDUIT LES DOULEURS AVEC DES MOUVEMENTS ADAPTÉS

➤ QUELS TYPES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ?



Les sports sans impact comme la **natation** par exemple sont intéressants en cas de ballonnement, ils permettent au corps de libérer des endorphines sans pour autant "brutaliser" l'utérus.

La **marche sportive** apporte de **nombreux bienfaits**, sans les impacts de la course à pied.



Le vélo **atténue les douleurs**. En effet, les mouvements des jambes **étirent** doucement la **zone pelvienne**. Ce qui **améliore la circulation sanguine** dans cette zone.

Lorsque l'on souffre d'endométriose, il est important de choisir un sport qui nous plaît avant tout, pour augmenter notre motivation et favoriser une pratique régulière.

HOCKEY SUR GAZON



Le Hockey sur gazon est le **plus ancien jeu de balle avec crosse**. Le premier club est fondé à Londres en **1875**.

Il sera présenté en **1908** aux JO de Londres. Le Hockey sur Gazon féminin aux JO de Moscou en **1980**.

Il s'agit d'un **sport de plein air** et de grand terrain. Le hockey sur gazon oppose deux équipes de 11 joueurs(ses) dont 1 gardien de but équipé.

Différents schémas tactiques sont utilisés en fonction des spécificités des joueurs.

Un match se joue en quatre périodes de 15 minutes.

Les **contacts sont interdits** et les enchaînements d'actions collectives et/ou individuelles sont nombreux.

Le hockey sur gazon permet de **réduire le stress** et de **soulager les tensions psychologiques**.

C'est un sport qui permet d'améliorer les **capacités cardiovasculaires** et de travailler **l'endurance**.

Sa pratique régulière permet de **renforcer** les différents **muscles** du corps ainsi que la **trame osseuse**.

Il développe **l'agilité, l'anticipation** et la **souplesse**.

Le hockey sur gazon forge **l'esprit d'équipe** et le **fair-play**.

CONTACT COMITÉ

@ cdhockey2607@gmail.com

06 52 89 27 12

TRIATHLON



C'est dans **les années 70** que le triathlon fait ses premiers pas aux États-Unis, puis dans **les années 80** en Europe, pour devenir ensuite une **discipline olympique** lors des JO de **2000** en Australie.

Le **triathlon** est une discipline sportive qui permet d'enchaîner 3 sports successifs dans cet ordre : **natation, vélo et course à pied**.



Entre chaque épreuve, il y a une **transition** pour **changer d'équipements**. Elle doit être exécutée le plus **rapidement** possible, car elle est **comptabilisée** dans le temps de course.



Pratiqué en **pleine nature** dans des cadres divers et variés : **mer ou lac, montagne ou chemin...**

Contrairement aux **idées reçues**, le triathlon n'est pas un sport réservé à l'élite. **Différents formats** et **différentes distances** de courses existent en fonction de **l'âge** et du **niveau** de chacun.

1er niveau de format pour adultes (**XS**): 400 m de natation, 10 km de vélo, 2,5 km de course à pied

6ème niveau de format pour adultes (**XXL**): 3800 m de natation, 180 km de vélo, 42,195 km de course à pied.

Ce sport présente de multiples bienfaits pour la santé :



Capacités cardio-vasculaires et respiratoires améliorées.



Dépassement de soi, plaisir, challenge, lien social.

CONTACT COMITÉ

@ comitedromeardetchetriathlon@gmail.com

Comité Drôme-Ardèche de Triathlon
71 rue Pierre Latécoère,
26000 Valence

06.78.05.10.06

NE MANQUEZ RIEN DE
L'ÉVÉNEMENT DU MOIS DE
MARS !

SAVE
THE DATE

Mois national de prévention et dépistage du cancer colorectal

DÉPISTAGE
DESCANCERS

Centre de coordination
Auvergne-Rhône-Alpes

Mettez du bleu dans votre vie !
Réalisez le plus grand nombre de kilomètres à pied,
Seul ou en équipe !



11 mars > 01 avril 2024

Ouverture des inscriptions le 26 février

Plus d'infos sur www.depistagecanceraura.fr/mars-bleu

DÉFI CONNECTÉ Mars Bleu

Bougeons pour notre côlon !

Défi sportif connecté sur l'application **kiplin**
Avec le code **CRDCMARSBLEU**

Gratuit et ouvert à tous
Chaque pas compte !

Plus d'infos :



Suivez-nous sur les réseaux sociaux !



Nouveau !
11 régions
participantes



Copyright © 1991-2024 Libanet, Inc.