

# LES MÉDECINES DOUCES : UNE AIDE À ASSOCIER AUX TRAITEMENTS DE L'ENDOMÉTRIOSE

## Petite revue de médecines douces

**Dans la vie, Karine est kiné. Mais elle se bat aussi contre une endométriose. Elle nous livre quelques conseils persos et un rapide panorama de médecines douces testées par elle même, en plus de ses traitements habituels. Objectif : essayer de diminuer la douleur et d'améliorer la fertilité.**

**L'acupuncture** Que les douillettes soient rassurées, l'acupuncture n'est pas douloureuse ! Et puis... Nous sommes habituées aux piqûres, n'est-ce pas ? Le plus souvent, les petites aiguilles sont placées au niveau du plexus solaire (serions-nous stressées?!), dans la région du coccyx, de l'utérus, des ovaires, aux poignets, etc. Les effets sont une libération d'endorphine (hormone naturelle du corps qui calme la douleur localement), une relance de l'énergie et une libération des tensions, ce qui n'est pas négligeable dans un petit bassin inflammatoire et engorgé. Pour ma part, j'ai ressenti une immense et agréable chaleur et un bien-être.

**L'homéopathie**, ce sont petites granules que l'on utilise pour traiter un « terrain ». On peut compléter ces traitements avec des fleurs de Bach ou de la phytothérapie. Certaines plantes sont anti-inflammatoires (sauge, pensée, romarin), l'huile d'onagre peut aussi être bénéfique. N'hésitez pas à vous renseigner dans une pharmacie. Mon conseil : voyez un médecin homéopathe femme (plus réceptive !) avec qui vous vous sentez en confiance, et n'hésitez pas à en voir plusieurs avant de trouver la bonne personne.

**L'ostéopathie** Certaines manipulations douces peuvent être bénéfiques pour la patiente qui souffre d'endométriose : travail de « relance des énergies » (surtout après une opération), détente du diaphragme, repositionnement du bassin et de l'utérus, travail sur les adhérences. C'est très agréable, mais on ressort un peu chamboulée !

**La kinésithérapie** Plusieurs méthodes kinésithérapiques peuvent vous être proposées. La méthode chaînes musculaires GDS travaille sur le repositionnement du bassin, sur les tensions musculaires du périnée, les hanches, le ventre et le dos. Le drainage lymphatique est utilisé pour drainer les toxines et relancer la circulation lymphatique. La parafango est une application de chaleur sur le ventre et le dos. Les massages sont aussi bénéfiques : se faire masser ou se masser le ventre tous les jours dans le sens des aiguilles d'une montre. La relaxation apprend à dominer un peu ses douleurs.

## Pour conclure...

Toutes ces techniques sont très agréables. En pratiquant, on se rend compte que le ventre n'est pas toujours synonyme de douleur : on peut aussi ressentir un peu de bienfaits ! On apprend à le dominer, à le sentir différent, plus libre.

- Il faut compléter ces techniques par un sport doux : marche, aquagym, etc.
- Il faut également beaucoup parler de ses douleurs : dire sa souffrance et ses manques. Pour cela, il vaut mieux s'adresser à la bonne copine célibataire sans

enfant plutôt qu'à celle qui a 15 marmots et vous sort des théories bidons ! Et parfois, il peut être intéressant de voir un psychanalyste ou un psychothérapeute, si on ne trouve pas d'écoute autour de soi. Il y a aussi l'association si vous avez besoin d'aide.

- Enfin, il ne faut pas culpabiliser au sujet de ses douleurs et de son infertilité. On se renferme et on perd du temps, ce n'est pas bon. Au contraire, il faut sortir, s'occuper, avoir des projets : voyage, déménagement... Plus on s'occupe l'esprit, mieux c'est ! On peut traiter aussi le mal par le mal, c'est à dire voir pleins de bébés, les garder et s'occuper d'eux. Qui sait... Peut-être cet amour mutuel aidera à planter la petite graine...

J'espère que ces conseils et méthodes vous seront utiles. Personnellement, ça m'a bien aidée entre les ménopauses artificielles et opérations, où on vous laisse repartir avec le moral à zéro. Cela m'a sûrement aidée à tomber enceinte !

Karine

**RAPPEL : ces médecines douces sont de très bons moyens pour aider à soulager douleurs, mal-être et effets secondaires des traitements proposés classiquement pour lutter contre l'endométriose. L'homéopathie doit être prescrite par un spécialiste. En effet, les principes actifs de certaines plantes peuvent modifier, amplifier ou réduire les principes actifs des traitements classiques. De plus, ces médecines douces ne sauraient remplacer les mesures proposées par vos médecins.**