

Tout savoir sur l'endométriose

Les jeudis de la santé



Jeudi 13 mars
à 18h30

Hôtel de Ville
1 à 3 rue des Minimes

VILLE DE
TOURS

vyv
Centre-Val de Loire

un université
de **TOURS** } Faculté de médecine

CHRU
HÔPITAUX DE TOURS

Traduction en langue des signes

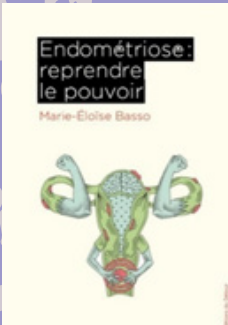


tours.fr

DOCUMENTAIRES

Endométriose : reprendre le pouvoir

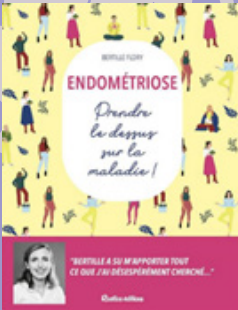
Marie-Eloïse Basso
Éditions du Détour, 2024



Alors que plus de 5% de la population est touchée par l'endométriose, la maladie reste méconnue, voire taboue. Psychanalyste, l'auteure bat en brèche certaines idées reçues et met en lumière le rôle des inégalités de genre ainsi que le poids des injonctions liées au corps des femmes. Elle appelle à une meilleure prise en charge des personnes atteintes d'endométriose.

Endométriose : prendre le dessus sur la maladie !

Bertille Flory
Rustica, 2023



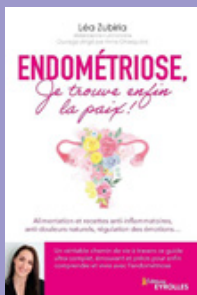
En s'appuyant sur sa propre expérience et sur des recherches scientifiques, l'auteure explique les mécanismes de l'endométriose, ses symptômes et son développement. Elle propose des solutions naturelles qui s'inscrivent dans une démarche holistique : pouvoir de l'alimentation, acupuncture, naturopathie, ayurvéda, hypnose, psychothérapie, respiration, méditation, etc.

Endométriose et fibrome utérin : de la souffrance à l'action

Aïssatou Sidibé, Marie-Josée Thibert
Litos, 2023



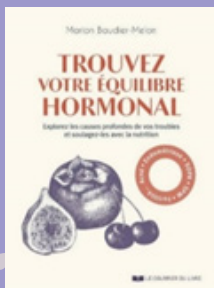
L'ouvrage prône la reprise de pouvoir sur sa santé et sur son utérus pour les femmes atteintes d'endométriose ou de fibrome utérin, en proposant un contenu allant au-delà des pathologies. Présentation des phénomènes associés et des interventions chirurgicales possibles ainsi que des témoignages.



Endométriose, je trouve enfin la paix ! : alimentation et recettes anti-inflammatoires, anti-douleurs naturels, régulation des émotions...

Léa Zubiria
Eyrolles, 2022

Une diététicienne-nutritionniste elle-même atteinte d'endométriose livre un récit sur la maladie et propose des solutions concrètes pour dompter la douleur grâce à une alimentation anti-inflammatoire et à des thérapies alternatives.



Trouvez votre équilibre hormonal : explorez les causes profondes de vos troubles et soulagez-les avec la nutrition : acné, endométriose, SOPK, SPM, fertilité...

Marion Baudier-Melon
Courier du livre, 2024

À partir du principe de l'alimentation santé, la nutrithérapeute prodigue des conseils pour comprendre le fonctionnement et les caractéristiques des hormones, reprendre les bases de l'alimentation et explorer les diverses causes des troubles hormonaux.



Mon corps raconte mon histoire : une approche corps-esprit pour mieux comprendre les maladies féminines

Dr Anne Gabard-Allard
Solar, 2024

Au travers de vingt cas cliniques analysés sous le prisme du lien entre le corps et le psychisme, l'auteure propose aux femmes des solutions pour comprendre leur parcours de santé, être à l'écoute de leurs émotions et les légitimer. Huit problématiques gynécologiques et pathologies sont abordées afin de montrer le poids du vécu personnel sur la santé : fertilité, cancer, ménopause précoce, endométriose, etc.

DOCUMENTAIRES

Mille questions à mon gynéco : des réponses rassurantes et sans tabou

Dr Olivier Marpeau
Jouvence, 2023

Sous forme de questions-réponses, le gynécologue démonte les idées reçues sur la santé féminine et offre ses conseils sur l'endométriose, le SOPK, la contraception, la ménopause, etc.



Mieux vivre avec une maladie chronique : faire face au choc, trouver l'apaisement et se reconstruire

Marie de Bonnières
Larousse, 2022

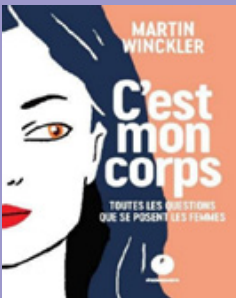
La psychologue clinicienne propose des conseils pour mieux vivre avec une maladie chronique et apprendre à l'apprivoiser. A travers des analyses ponctuées d'exercices et de témoignages, elle aborde des sujets tels que la relation aux autres ou au travail, le regard sur soi ou l'avenir.



C'est mon corps : toutes les questions que se posent les femmes sur leur santé

Martin Winckler
L'Iconoclaste, 2020

Un guide qui répond à cent questions pratiques que peuvent se poser les femmes à propos de leur santé. Le médecin évoque notamment l'endométriose, les cystites, l'allaitement, la pilule du lendemain ou la congélation des ovocytes.





Ma bible yogathérapie spécial femme

Sophie Pensa

Leduc, 2024

41 séances mobilisant 46 postures de yoga pour soulager les principaux troubles féminins tels que les douleurs de règles, l'endométriose, le syndrome des ovaires polykystiques ou prémenstruel. L'auteure propose une pratique thérapeutique du yoga adaptée à chaque étape de la vie des femmes pour renforcer leur fertilité, préparer un accouchement ou encore atténuer les symptômes de la ménopause.



Chères douleurs : la thérapie brève pour soulager les douleurs chroniques

Nathalie Goujon

Solar, 2022

À travers quinze cas cliniques, l'auteure dévoile sa méthode qui permet de soulager les douleurs chroniques (névralgie cervico-brachiale, polyarthrite, fibromyalgie, endométriose, etc.) grâce à la thérapie brève, selon l'école de Palo Alto.



Les Points qui guérissent au féminin : Le Grand Livre

Laurent Turlin

Leduc éditions, 2022

Après un rappel des principes de la médecine chinoise, l'auteur présente tous les points d'acupressure pour soulager et soigner les cinquante principaux maux féminins : vulvite, migraine, endométriose, acné ou encore règles irrégulières. Pour chaque pathologie, sont détaillés les explications du trouble, le traitement, des conseils de diététique et des remèdes complémentaires..

VÉCUS

Revivre

Lorie Pester
Robert Laffont, 2024



Le récit du parcours de la chanteuse et comédienne face à un diagnostic d'endométriose. Elle raconte le courage qu'il lui a fallu pour se faire diagnostiquer puis traiter, et le cheminement qui l'a menée de douleurs insupportables à une hystérectomie en passant par la PMA et la grossesse.

L'endométriose dans mon intimité

Angèle Ingremeau
Books on demand, 2023



Sept ans, de nombreuses douleurs, des années de doutes, c'est ce qu'il m'a fallu pour découvrir à l'âge de 21 ans que j'étais atteinte d'un endométriose à l'ovaire gauche. Des douleurs digestives au mal être psychologique, l'endométriose est remplie de surprises.

Endométriose, un chemin vers l'équilibre

Peggy Favez
First Edition, 2020



L'auteure raconte sa vie de femme atteinte d'endométriose, de l'adolescence à la guérison, et propose des éléments de compréhension de la maladie, tant au niveau physique qu'émotionnel. Elle allie des explications théoriques sur ses causes et sa prise en charge à une approche holistique liée au développement personnel, à la féminité et au rapport à la maternité



Des barbelés dans mon corps

Virginie Durant

Éditions du Rocher, 2019

Le témoignage d'une femme ayant éprouvé d'intenses douleurs dans le bas-ventre, de sa puberté jusqu'à la trentaine, sans avoir pu être diagnostiquée, ni écoutée par le corps médical. La cause de son mal est un trouble rarement évoqué : l'endométriose. Après avoir tout essayé en vain, l'auteure a finalement été opérée en urgence par un chirurgien, mettant ainsi fin à vingt années de souffrance.



Le bébé, c'est pour quand ?

Laëticia Milot

Le livre de poche, 2017

L'actrice de «Plus belle la vie» dévoile ici son combat contre l'endométriose. L. Milot explique notamment ses douleurs, le parcours médical qui a conduit à ce diagnostic, la maladie en elle-même et le risque d'infertilité qui en découle. Elle offre ainsi un espoir à toutes les femmes dont le désir d'être mère est plus fort que la maladie.

BANDES DESSINÉES

Les lésions dangereuses : enquête sur l'endométriiose

Camille Grangé
Flush, 2022

Sous la forme d'une bande dessinée, cette enquête sur l'endométriiose est le fruit de plusieurs années d'investigation auprès de médecins, d'associations, de chercheurs, d'institutions mais aussi de patientes



L'endométriiose de Clara : comprendre la maladie pour les 15-25 ans

Yasmine Candau
Dunod, 2022

Clara, jeune lycéenne de 17 ans, se découvre atteinte d'endométriiose et se questionne. Entourée de ses amies et de sa famille, elle nous raconte son histoire. L'endométriiose touche 1 femme sur 10, dès l'adolescence. Cette maladie débute avec les règles.



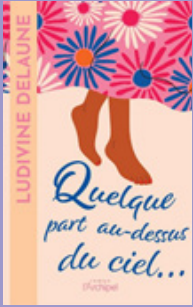
Les règles de l'amitié

Lily Williams et Karen Schneemann
Editions jungle, 2020

Un joli roman graphique, tout en nuance de rouge, qui au-delà d'une histoire d'amitié et de solidarité, aborde de façon inclusive des sujets importants tels que l'activisme menstruel ou l'endométriiose.



ROMANS



Quelque part au-dessus du ciel

Ludivine Delaune
Editions de l'Archipel, 2023

Souffrant d'endométriose, Victoire Larousse, 28 ans, est à bout et veut faire le point sur sa vie. Elle quitte Paris pour s'isoler dans un cabanon perdu au cœur d'une forêt normande. Inquiète, Luce, sa meilleure amie, ne compte pas rester les bras croisés. En secret, elle embauche Johann afin qu'il passe du temps avec Victoire.



En plein vol (Tome 2)

Manon Fargetton, Jean-Christophe Tixier
Rageot, 2020

Autour d'un sujet d'étude sur les SDF, Jules se fissure : comprendre la société - comme le propose cette science humaine - ou la réparer ? De son côté, Romane se confronte à une endométriose enfin diagnostiquée qui la fait atrocement souffrir.

FILMS

Les lésions dangereuses : enquête sur l'endométriase

Camille Grangé

Flush, 2022

Sous la forme d'une bande dessinée, cette enquête sur l'endométriase est le fruit de plusieurs années d'investigation auprès de médecins, d'associations, de chercheurs, d'institutions mais aussi de patientes



ARTICLES

Point (Le) n° 2717 / pp. 64-66

La salive, nouvel eldorado de la médecine

29 août 2024

Ce liquide biologique permet de dépister des pathologies comme l'endométriase ou le cancer.

Sport et vie n°204 / pp. 24-29

Au rendez-vous de la douleur

1 mai 2024

Elle toucherait 150 millions de femmes dans le monde et se révèle parfois insupportable au point d'abréger des carrières sportives. On ne sait vraiment ni la diagnostiquer, ni la soigner. Quelle est cette maladie ? L'endométriase. Un mal que l'exercice pourrait néanmoins soulager.

60 millions de consommateurs

Hors-série n°221 / pp. 36-66

Prendre soin de sa santé

1 janvier 2024

Endométriase, une détection qui progresse.

VILLE DE 
TOURS