

Ce document est la propriété d'EndoFrance, association française de lutte contre l'endométriose – tous droits réservés.

La plupart des femmes atteintes d'endométriose, savent ce que signifie "avoir mal".

Malheureusement, peu savent calmer ces douleurs. Lors des essais médicamenteux par lesquels nous passons, beaucoup ont utilisé des traitements variés, tels que l'aspirine, le paracétamol, le tynelol. Ces médicaments calment la douleur en réduisant la sensibilité du corps à la douleur.

Certaines sont habituées aux médicaments de la classe des anti-inflammatoires non stéroïdiens. Les plus courants sont l'ibuprofène, le sodium naproxène, ou l'acide méfénamique. Ces médicaments peuvent s'avérer efficaces pour calmer la douleur et l'inflammation, mais ils doivent être pris correctement. Or, trop souvent, les femmes qui se voient prescrire ces anti-inflammatoires n'ont pas été informées sur la façon de les prendre. Et évidemment ça n'a pas d'effet !

On pense que la plus grande partie des douleurs liées à l'endométriose, et particulièrement pendant les règles, est due à une inflammation qui peut être déclenchée en partie par un taux élevée de mauvaises prostaglandines. Les prostaglandines sont des hormones produites par les cellules de nombreux organes du corps. Elles peuvent être bénéfiques (augmentation des défenses immunitaires, blocage de l'inflammation, relâchement des muscles, etc.) ou nuisibles (inflammation, contraction des muscles, augmentation de la douleur etc.). La mauvaise nouvelle c'est qu'il est prouvé que les femmes atteintes d'endométriose produisent en excès la prostaglandine appelée PGE2, qui peut être à l'origine des inflammations, des douleurs, et des contractions utérines. A priori, les anti-inflammatoires non stéroïdiens semblent être un bon choix pour soulager ces douleurs menstruelles car la plupart d'entre eux agissent en bloquant la production de toutes les prostaglandines. Le résultat attendu est une baisse de la douleur, des gonflements, et de l'inflammation. Cependant, parce que ces anti-inflammatoires fonctionnent en stoppant la production des prostaglandines qui elles-mêmes causent la douleur, ils doivent être pris impérativement avant que ces hormones soient produites. En d'autres termes, on doit commencer à prendre des anti-inflammatoires, au moins 24 heures avant d'avoir mal. Si on attend que la douleur arrive, ils ne pourront plus bloquer la production des prostaglandines, et ne soulageront pas la douleur. Donc, si vous utilisez des anti-inflammatoires pour des douleurs ovariennes ou menstruelles, il est recommandé de commencer à les prendre au moins 24 heures avant la date théorique de l'ovulation ou d'arrivée des règles. Par ailleurs, pour qu'ils soient efficaces, il est important de prendre ces anti-inflammatoires non stéroïdiens régulièrement toutes les 6 heures afin qu'aucune prostaglandine ne soit libérée. Un autre avantage de ces médicaments est qu'ils font diminuer le flux menstruel.

Il y a plusieurs types d'anti-inflammatoires (...). Il est difficile de prédire lesquels seront efficaces pour une personne en particulier, donc il vaut mieux en essayer 2 ou 3 différents. Si vous en avez utilisé un qui ne marchait pas, peut-être ne l'avez-vous pas pris correctement ? Ca peut valoir le coup de réessayer en le prenant bien avant l'arrivée de la douleur. (...). La chose la plus importante à se rappeler c'est que contrairement aux analgésiques, les anti-inflammatoires ne soulagent pas une douleur déjà présente. Ils bloquent la production de prostaglandines donc doivent être pris avant et toutes les 6 heures.

Comme d'autres médicaments, ils peuvent avoir des effets secondaires, certains sévères. Parce que ces anti-inflammatoires bloquent la production de toutes les prostaglandines, ils bloquent

Ce document est la propriété d'EndoFrance, association française de lutte contre l'endométriose – tous droits réservés.

aussi les "bonnes" prostaglandines, et notamment celles qui protègent notre estomac des acidités causées par ces mêmes anti-inflammatoires. Les effets secondaires les plus courants incluent des nausées, des vomissements, des diarrhées, jusqu'à des ulcères de l'estomac. Pour éviter l'irritation de l'estomac, ils doivent être pris pendant les repas. (...)

Si vous devez prendre des anti-inflammatoires non stéroïdiens, demandez bien quels sont les effets secondaires à votre gynécologue ainsi que les interactions médicamenteuses possibles à éviter.

Pour finir, il est peut-être important de rappeler que les "mauvaises" prostaglandines peuvent aussi être contrôlées en partie par un régime adapté. En éliminant les graisses animales, la caféine, l'alcool et en ajoutant à son régime, de l'huile de poisson, de l'huile d'olive, cela peut favoriser l'augmentation des "bonnes" prostaglandines et réduire les "mauvaises" prostaglandines. Si vous ne pouvez ou ne voulez pas prendre d'anti-inflammatoires, cela peut valoir le coup d'essayer.