

ENDOMÉTRIOSE

LA LETTRE SCIENTIFIQUE D'EndoFrance



AdobeStock © jrobbia

www.endofrance.org

N° 4 > AVRIL 2022

ENDOFRANCE EST UNE ASSOCIATION D'USAGERS DU SYSTÈME DE SANTÉ
AGRÉÉE PAR LE MINISTÈRE DES SOLIDARITÉS ET DE LA SANTÉ.

▶ ENDOMÉTRIOSE ET FATIGUE CHRONIQUE

L'endométriose est une maladie chronique, avec un retentissement majeur au quotidien, et pour laquelle le parcours de soins peut être compliqué aussi bien avant qu'après le diagnostic (consultations multiples vers différents spécialistes, examens nombreux, des traitements qui ne sont pas forcément faciles à supporter ou à accepter...). Face à cette situation rarement agréable à vivre et parfois épuisante, il est souvent difficile de rester actrice de sa propre prise en charge. Par cette lettre scientifique, nous souhaitons vous apporter des informations pour vous accompagner, vous aider à comprendre votre maladie, ou encore identifier des alternatives complémentaires aux traitements, qui vous permettraient de soulager vos douleurs. Nous avons choisi de vous faire des résumés réguliers des avancées du monde scientifique sur des sujets divers liés à l'endométriose afin de vous donner des éléments de réponse à des questions courantes.

Attention ! Bien que les informations que vous trouverez dans ces lettres scientifiques vous soient retranscrites par des chercheurs en biologie, qui ont accès à des revues scientifiques spécialisées et peuvent en dégager les messages essentiels, elles seront toujours partielles et non exhaustives tant le domaine de recherche est vaste. Il s'agit uniquement d'une base de discussion avec les professionnels de santé qui vous suivent dans votre parcours de soin mais ne remplacent en aucun cas l'avis médical d'un spécialiste qui sera adapté à votre situation personnelle.

Dans cette quatrième lettre scientifique, nous avons choisi de vous parler de la **fatigue chronique**, un symptôme fréquent chez les femmes atteintes d'endométriose qui n'est pas souvent pris en compte dans la prise en charge. Nous débiterons par vous présenter le syndrome de fatigue chronique et ensuite nous verrons les points communs et les différences entre ce syndrome et le symptôme de fatigue chronique dans l'endométriose.

Qu'est-ce que le syndrome de fatigue chronique ? [1]

Un syndrome est un ensemble de symptômes caractérisant un état pathologique.

Dans le cas du Syndrome de Fatigue Chronique (SFC, appelé aussi encéphalomyélite myalgique), les 4 principaux symptômes nécessaires au diagnostic sont :

- une fatigue handicapante (impactant les activités socio-professionnelles),
- un malaise post-effort (physique, intellectuel ou émotionnel) qui s'exprime de manière retardée (avec un délai de 12 heures environ),
- un sommeil non réparateur,
- et des difficultés cognitives, le tout depuis plus de 6 mois.

L'ensemble de ces critères a pour objectif de bien différencier le syndrome de fatigue chronique (SFC) de la fatigue chronique due à d'autres maladies.

Comme pour l'endométriose, les mécanismes physiopathologiques en jeu dans le SFC ne sont pas connus. Il n'existe pas de biomarqueurs permettant de diagnostiquer cette maladie et aucun traitement spécifique n'est disponible. Les hypothèses sur l'origine du SFC sont nombreuses : certaines infections virales, un stress intense, les traumatismes physiques et psychiques, une dérégulation du système immunitaire, une inflammation, un stress oxydatif (déséquilibre de la balance entre oxydants et antioxydants dans le corps), ...

Quelles différences entre le SFC et la fatigue chronique dans l'endométriose ?

L'endométriose et le syndrome de fatigue chronique sont 2 maladies à part entière, indépendantes l'une de l'autre. Les patients souffrant de ces pathologies se heurtent aux mêmes problèmes : méconnaissance de la maladie, difficultés pour établir le diagnostic et absence de traitement spécifique.

Concernant les symptômes, la fatigue invalidante est commune aux 2 maladies dans la majorité des cas. Un sommeil non réparateur et des difficultés cognitives peuvent aussi être des symptômes présents chez les femmes atteintes d'endométriose. Par contre, les malaises post-effort retardés semblent être une spécificité du SFC.

Bien que l'endométriose et le SFC soient des maladies indépendantes, il n'empêche que l'on peut souffrir des 2 en même temps. Si vous êtes atteintes d'endométriose et que vous avez déjà fait l'expérience de malaises post-effort et que les 3 autres symptômes décrits ci-dessus sont aussi présents chez vous, il est nécessaire de consulter dans un service spécialisé dans la prise en charge du SFC.

SUIVEZ-NOUS



ENDOFRANCE
BP 40059
81602 Gaillac Cedex



EndoFrance

Association française
de lutte contre l'endométriose

Soutenir • Informer • Agir

▶ ENDOMÉTRIOSE ET FATIGUE CHRONIQUE

Que sait-on à propos du symptôme de fatigue chronique dans l'endométriose ?

Très peu d'études s'intéressent à la problématique de la fatigue chronique chez les patientes atteintes d'endométriose. Les patientes attribuent à la fatigue « des déficiences » sociales et professionnelles [2]. Une étude récente, réalisée sur 230 femmes atteintes d'endométriose, a montré qu'elles souffraient toutes d'un symptôme de fatigue chronique (avec des intensités variables : 15 % faiblement, 35 % modérément et 50 % sévèrement) [3]. Les femmes souffrant d'une fatigue chronique modérée ou sévère sont celles qui présentent le plus de troubles anxieux et dépressifs, une altération de la qualité du sommeil, une diminution de l'activité sexuelle et une majoration des troubles gastro-intestinaux [3].

Certes ces études n'en expliquent pas les causes, mais elles montrent clairement que ce symptôme n'est pas anodin et qu'il a un impact majeur sur la qualité de vie des femmes malades.

Quelles sont les options thérapeutiques possibles ? [1]

Pour tenter d'atténuer les effets de cette fatigue chronique, il faut se tourner vers les soins de supports (c'est-à-dire non médicaux) comme le yoga, la sophrologie, l'hypnose, l'acupuncture ou la nutrition par exemple, en fonction des sensibilités de chacune, et en choisissant des thérapeutes qui connaissent bien la problématique de l'endométriose. Les effets de ces thérapies sur la réduction de la fatigue et la prise en charge de l'endométriose ne sont pas validés scientifiquement à ce jour et ils sont très variables d'une personne à l'autre.

Une piste à ne pas négliger concerne l'activité physique. Elle a déjà montré des effets bénéfiques dans la prise en charge d'autres pathologies induisant une fatigue chronique (cancer, maladies neurodégénératives...) et une étude est en cours avec une évaluation spécifique de l'impact de l'activité physique sur la fatigue chronique chez des patientes atteintes d'endométriose [4]. Le programme testé comprend des exercices de renforcement musculaire et gainage visant à stabiliser les zones du bassin et du bas du dos, de la marche rapide continue (20–40 minutes), des étirements et des exercices de respiration [4].

Une autre piste qui pourrait être exploitée par les femmes atteintes d'endométriose est le pacing. Il s'agit d'un ensemble d'outils pour optimiser la gestion de l'énergie et adapter son rythme de vie à sa maladie qui est utilisé par les patients atteints du syndrome de fatigue chronique. Le guide est disponible auprès de l'Association Française du Syndrome de Fatigue Chronique :

<http://www.asso-sfc.org/asfc-pacing>

BIBLIOGRAPHIE

[1] Dupuy Maury F. Syndrome de fatigue chronique, une vraie maladie ? *Le magazine de l'INSERM*, 2022.

[2] Gilmour J.A. et al, The impact of endometriosis on work and social participation, *Int. J. Nurs. Pract.*, 2008.

[3] Mundo-Lopez A. et al, Contribution of Chronic Fatigue to Psychosocial Status and Quality of Life in Spanish Women Diagnosed with Endometriosis, *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 2020.

[4] Salinas-Asensio M.D.M. et al, « Physio-EndEA Study », *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 2022.

Le pôle scientifique EndoFrance : Arounie, Axelle, Emilie, Marina, Hervé
Rédaction de la lettre : Axelle

SUIVEZ-NOUS



ENDOFRANCE
BP 40059
81602 Gaillac Cedex



EndoFrance

Association française
de lutte contre l'endométriose

Soutenir • Informer • Agir