

Comment mieux vivre et travailler avec de l'endométriose

coline.



Mon parcours



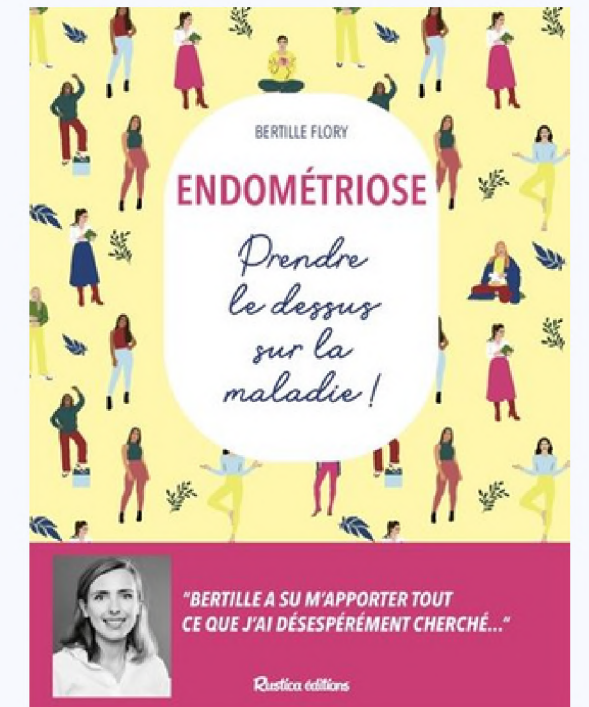
Bertille FLORY

Patiente experte, formée à l'éducation thérapeutique et au coaching

Professionnelle de la communication

Maman de 3 garçons

Auteure du livre "Endométriose : prendre le dessus sur la maladie"





**La vie est faite
de hauts et de bas.**



**C'est pourquoi Coline.care
a pour mission **d'accompagner
humainement**, à travers le
savoir expérientiel des
patients, les personnes
concernées par une maladie
et/ou un handicap.**

coline.

Agenda



- 1 **Mieux connaître l'endométriose**
- 2 **Impacts & conséquences de l'endométriose au travail**
- 3 **Identifier des clés pour travailler plus sereinement**

Mieux connaître l'endométriose





**Selon vous, quel est le
pourcentage de femmes
touchées par
l'endométriose ?**

SCAN ME



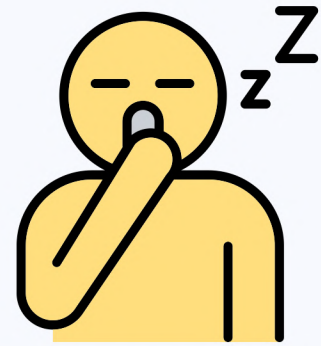
coline.

**Une maladie toujours méconnue
du grand public : testez-vous sur
les symptômes !**

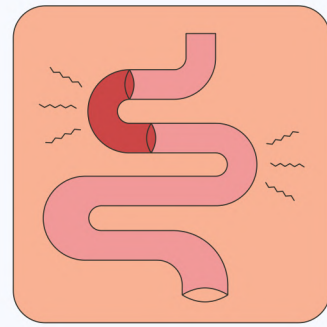
SCAN ME



Les symptômes peuvent être :



Fatigue chronique



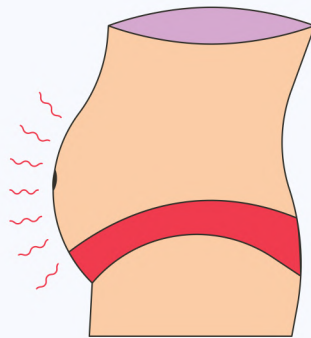
Troubles du transit



Règles douloureuses



Infertilité



Ballonnements



Douleurs
dans le bas ventre



Troubles urinaires



Rapports douloureux



Un diagnostic souvent difficile

L'endométriose est parfois confondue avec d'autres pathologies

- Syndrome des ovaires polykystiques (SOPK)
- Fibromes utérins
- Maladie inflammatoire pelvienne (MIP)
- Cystites interstitielles
- Syndrome du côlon irritable (SCI)
- Adénomyose
- Maladies gastro-intestinales



**Selon vous, combien
souffrent de douleurs
chroniques invalidantes ?**

SCAN ME



coline.

65%

des femmes atteintes
d'endométriose reconnaissent un
impact négatif de la maladie sur
leur quotidien professionnel.

62%

des femmes atteintes
d'endométriose déclarent qu'il
est parfois presque impossible
de se lever le matin.

62%

des femmes atteintes
d'endométriose notent
des capacités physiques et
intellectuelles réduites
pour travailler.

Impacts de l'endométriose au travail



Une maladie[!]
invisible aux
nombreuses
conséquences



Les impacts sur la santé physique

- La fatigue chronique
- L'endobelly (Sensation de ventre dur, gonflé et très inconfortable)
- Difficultés de concentration



Les impacts sur la santé psychique

- Stress et anxiété
- Dépression
- Démotivation
- Baisse de l'estime de soi
- Isolement social



Les effets secondaires des traitements

(Nausées, changements de poids, sautes d'humeur, maux
d'estomac, fatigue...)

coline.

**On estime à 11 heures par semaine
le temps de travail perdu pour
absentéisme ou efficacité réduite
causée par l'endométriose**

Identifier des bonnes
pratiques pour vivre
et travailler
plus sereinement





En parler 
à votre médecin
du travail

coline.






Faire 
reconnaître
sa maladie au
travail

coline.



Les bénéfices d'en parler

-  Vous sentir comprise
-  Rompre l'isolement face à la maladie
-  Disposer d'un accompagnement personnalisé





Avoir une trousse avec des essentiels pour vous soulager

- Application de chaud et de froid via une bouillotte ou un bain chaud pour soulager les spasmes et les crampes
- "Respiration dorée" (cohérence cardiaque ou respiration ventrale)
- Cataplasme d'argile verte anti-inflammatoire
- Cataplasme d'huile de ricin décongestionnant
- Plantes (tisane de feuilles de framboisier antispasmodiques)
- Positions de yoga
- Huiles essentielles anti-inflammatoire
- Huile sèche de magnésium ou bain de sel d'epsom
- Huile de CBD
- Acupression de points spécifiques
- Beaucoup d'autres conseils sur mon livre " Endométriose - Prendre le dessus sur la maladie !"

[Voir le récapitulatif complet](#)



A retenir

-  Les symptômes de l'endométriose sont multiples et impactants
-  10 à 20 % des femmes sont concernées
-  Des aménagements et des solutions existent
-  Vous pouvez être accompagnées en en parlant

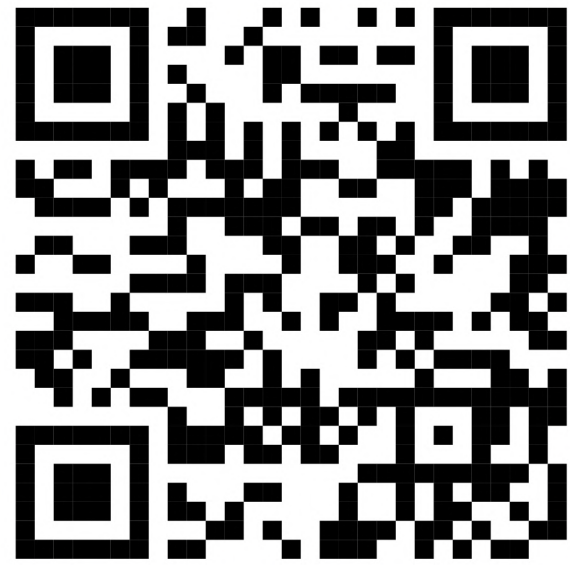


**Répondre à vos
questions sur mon
parcours**



On continue la discussion ?

Réservez une séance privée en flashant le code sur votre téléphone ou rendez-vous sur **coline.care/bpi-endo** et entrez le code



Echange gratuit et confidentiel de 30 minutes par téléphone / visio



Evaluer anonymement





merci



La vie n'est pas
linéaire

coline.