

# AVEC L'OSTÉOPATHIE

## Prévenir & combattre l'endométriose

Une femme sur dix en âge de procréer et 40 % des femmes se plaignant de douleurs dans le bas ventre en période péri-menstruelle sont atteintes d'endométriose. Un point s'impose pour comprendre.

Outre des douleurs chroniques, l'endométriose peut entraîner une infertilité. Malheureusement, le retard de diagnostic est fréquent alors qu'il existe des signes d'alerte. Les réflexions qui vont suivre sont le fruit d'observations qui m'ont conduit à réaliser un protocole de soins global efficace, pour non seulement soulager la douleur mais enrayer la migration cellulaire en cause.

### QU'EST-CE QUE L'ENDOMÉTRIOSE ?

Dans la deuxième partie du cycle menstruel, la muqueuse qui tapisse l'intérieur de l'utérus, l'endomètre, s'épaissit sous l'action des hormones œstrogènes en se gorgeant de sang. S'il n'y a pas fécondation, elle se désagrège et saigne, ce sont les règles. En cas d'endométriose, les cellules de l'endomètre migrent en dehors de l'utérus tout en restant sensibles aux hormones qui les font saigner. Ne pouvant être naturellement éliminées, l'endomètre constituera des lésions, nodules ou kystes remplis du vieux sang de règles provoquant des réactions

### DES MÉCANISMES MAL CONNUS

La médecine soulève l'hypothèse de menstruations rétrogrades, c'est-à-dire qu'au lieu d'être éliminées normalement par les règles, les cellules migrent dans les trompes utérines et au fil des règles vont abîmer les ovaires, les trompes, la vessie, le rectum.



inflammatoires à l'origine de la formation de cicatrices et d'adhérences accolant les organes avoisinants et empêchant leur mobilité. Les douleurs se déclenchent lors de la contraction du muscle utérin ou la mobilisation des tissus avoisinant qui exercent une traction sur ces adhérences.

### UN INDICE : LA LOCALISATION

Très fréquemment, les lésions d'endométriose sont situées en avant à la face postérieure de l'utérus, sur les côtés au niveau des ligaments utéro-sacrés, vers le bas au fond du cul de sac de Douglas, zone située entre l'utérus, le côlon et le rectum. Cette localisation laisse supposer un rapport étroit avec la partie colorectale du gros intestin. Or j'ai pu constater que quasiment toutes les femmes reçues dans mon cabinet souffrant d'endométriose, présentaient une douleur à la palpation au niveau de la partie terminale du côlon, parfois même en l'absence de troubles intestinaux. Cette observation est quasiment constante chez

### DES OBSERVATIONS ÉCLAIRANTES ?

Les douleurs du bas ventre se manifestent souvent du côté gauche de l'abdomen. Elles s'accroissent durant les menstruations, au moment d'uriner, lors de mouvements intestinaux (constipation, diarrhées...) et lors des rapports sexuels.

les consommatrices de produits laitiers d'origine animale non fermentés ; la caséine étant un des facteurs irritant l'intestin.

### LE PHÉNOMÈNE DES RÉGLES

La muqueuse de l'utérus est constituée de trois couches : l'endomètre, le myomètre (muscle épais) et la séreuse. Au moment des règles, sous l'effet d'une hormone, la prostaglandine, le myomètre se contracte, comprime les vaisseaux qui le traversent, ce qui interrompt l'apport de sang aux cellules de l'endomètre. Elles se nécrosent et libèrent le sang.

### UN AUTRE INDICE ÉPIDÉMIOLOGIQUE

Les études ont rapporté une prévalence élevée de la maladie chez les femmes originaires d'Outre-mer notamment des Antilles où la nourriture est très épicée. Nul n'ignore les réactions intestinales à une alimentation pimentée. La seule suppression du poivre résout de nombreux problèmes d'hémorroïdes.

## 10 ÉTAPES DU PROCESSUS D'INSTALLATION

1. Troubles vasculaires d'origine intestinaux
2. Acidose du myomètre
3. Diminution de sa contractilité du myomètre
4. Pas d'interruption de sang vers l'endomètre
5. Absence de nécrose de l'endomètre
6. Migration des cellules de l'endomètre
7. Développement de l'endométriose interne vers les trompes en cas d'acidose
8. Oxydation de la membrane de la séreuse
9. Développement de l'endométriose externe dans le cul de sac de Douglas
10. Fibrose et adhérences.

### UNE PISTE À EXPLORER

La dilatation du côlon (constipation) ou l'inflammation du rectum (recto-colite), en exerçant une modification de la texture des tissus de proximité, exercerait une compression de l'artère qui apporte du sang au myomètre. La contraction du myomètre, sous l'effet de la prostaglandine, serait alors insuffisante pour bloquer la circulation du sang. Stimuler la contraction d'un muscle mal vascularisé revient à demander de courir avec une contracture.

### CIRCULATION DU SANG & MUSCLES

80% des artères traversent les muscles, notion bien connue des ostéopathes, dont le principal objectif est de rétablir la libre circulation sanguine, en relâchant justement la contraction des muscles par des techniques manuelles spécifiques et indolores. Le contrôle du relâchement est ressenti lors de l'effondrement de la tension musculaire et s'apprécie à travers la qualité pulsatile des artères de la même façon qu'un acupuncteur palpe les pouls.

### PLUSIEURS FORMES D'ENDOMÉTRIOSE

Ces cellules de l'endomètre gorgées de sang qui ne sont plus évacuées normalement naissent dans le myomètre. On identifie une

endométriose interne lorsque les cellules restent dans le myomètre et une endométriose externe lorsqu'elles migrent à l'extérieur de la cavité utérine. Une dégradation de l'état de la séreuse, la membrane externe de l'utérus, favoriserait ainsi une migration externe, alors qu'à l'inverse, la migration serait interne, ce qui expliquerait la migration vers les trompes et l'atteinte des ovaires.

### L'ACIDOSE ET L'OXYDATION EN CAUSE

La surcharge et/ou la mauvaise élimination de l'acide lactique seraient à l'origine de la contracture musculaire et par voie de conséquence du développement de l'endométriose interne dite superficielle, alors que l'oxydation qui attaque la membrane, serait à l'origine de la détérioration de la séreuse et de l'endométriose externe dite profonde. Il est utile de faire remarquer que l'endométriose profonde se localise à gauche où se situe le côlon.

### EN TIRER DES EXPLICATIONS

Sachant que l'oxygénation d'un tissu combat l'acidité, que l'équilibre acido-basique de l'organisme est assuré par les poumons et les reins, que la capacité thoracique est fonction de l'amplitude du diaphragme, que cette amplitude dépend de la densité du foie qui y est suspendu, que l'insuffisance hépatique favorise l'acidose et diminue la production d'antioxydant, que la consommation d'aliments acidifiants et la sédentarité renforcent ce mécanisme, que les muscles sont des relais puissants de la circulation, que l'abdomen où se situent les organes digestifs est la partie du corps où la proportion de muscles est la plus faible, il est logique d'admettre que le soulagement des douleurs et la régression du développement de l'endométriose peuvent être obtenus en rétablissant une circulation normale de l'utérus, ce qui impose la levée des compressions vasculaires présentes dans le ventre.

### L'ACTION DE L'OSTÉOPATHE

L'approche globale et pédagogique de l'ostéopathe répond à ce besoin. Le principe fondamental de l'ostéopathie vise à rétablir la qualité

du flux artériel. Les techniques viscérales en association avec des conseils d'hygiène alimentaire, permettent de rétablir et de normaliser les fonctions du foie et de l'intestin.

### ■ Détoxifier du foie

La détoxification du foie relâche le diaphragme et lève ainsi la compression exercée sur la grosse artère qui distribue le sang dans l'abdomen. Le foie, organe le plus vascularisé du corps, sera le premier à en bénéficier. La bile qu'il sécrète et qui participe activement à la digestion et à la lubrification du côlon sera d'autant plus efficace. La thyroïde qui participe au métabolisme des sucres et des graisses dans le foie sera moins sollicitée (une insuffisance thyroïdienne favorise la constipation).

### ■ Lever les tensions

L'ostéopathe lève ensuite les tensions musculaires du bassin qui emprisonnent les artères qui irriguent le muscle utérin et compriment le plexus nerveux sacré qui active notamment l'évacuation la matière fécale. Il vérifie ensuite la statique vertébrale lombaire et la rétablit si besoin, car l'utérus est suspendu à la colonne vertébrale par **un ligament situé** au niveau de la troisième vertèbre lombaire, devant laquelle passe l'artère mésentérique inférieure qui vascularise le côlon descendant et le rectum. La boucle est bouclée.

### ■ Rétablir l'équilibre

Enfin, il apporte les conseils d'hygiène alimentaire et prescrit des micro-nutriments de façon à maintenir une bonne fonction du foie et à rétablir l'équilibre du microbiote intestinal. Le proverbe dit « *un esprit sain dans un corps sain* » et non l'inverse. ■

**Jean-Pierre Marguaritte**  
Président EUROPROMOSTEO  
Ostéopathe DO  
Micro-nutritionniste



Obtenez gratuitement les conseils et recommandations des ostéopathes experts EUROSTEO sur simple demande à partir du site [europromosteo.com](http://europromosteo.com)