



LE PETIT GUIDE SUR L'ENDOMÉTRIOSE





Il est important de noter que ce guide offre une vision vulgarisée de l'endométriose. Il ne s'agit pas d'expliquer cette maladie en détail, ni d'en apporter un regard médical, mais simplement de recenser les articles fiables existants sur le sujet afin d'en produire un livret simplifié.

Par conséquent, nous encourageons vivement les lecteur.ices à approfondir leurs connaissances sur le sujet en consultant une variété de sources et en tenant compte des perspectives diverses.

Bonne lecture !

Un tout grand merci au **Dr Maud Velghe**, gynécologue et au **Dr Laure Van Damme**, généraliste pour leur relecture attentive, bienveillante et engagée, et pour avoir contribué, par leur regard, à faire avancer une meilleure prise en compte de la santé des femmes.

Bruxelles, Août 2026

SOMMAIRE

L'endométriose, c'est quoi ?	2
Quelques chiffres	3
Schéma explicatif de l'endométriose	5
Les organes touchés par la maladie	7
Les conséquences de l'endométriose	8
Les symptômes typiques	9
Quels traitements ?	10
L'endométriose, longtemps ignorée?	11
Endométriose et hystérie, quels liens ?	13
Les avancées sur l'endométriose	15
Et à Bruxelles ça bouge ?	16
Et en Belgique ça bouge ?	18
Sources	19
Pour aller plus loin	20

L'ENDOMÉTRIOSE, C'EST QUOI ?



L'endométriose est une **maladie gynécologique**. Elle provoque le plus souvent des douleurs pelviennes* chroniques ou des crampes intenses au moment des règles.

Elle est considérée aujourd'hui comme une maladie **systémique** car elle peut toucher plusieurs organes et en diminuer le bon fonctionnement.



*Pelviennes : la région pelvienne désigne le petit bassin.

QUELQUES CHIFFRES



L'endométriose touche environ **une personne menstruée sur dix.**

Cependant, les chiffres sont sans doute en dessous de la vérité car la maladie n'est pas toujours accompagnée de symptômes, ce qui la rend difficile à détecter.

En Belgique, on estime que plus de **800 000 femmes** sont touchées par l'endométriose.





10 % des femmes
en âge de procréer
souffrent
d'endométriose.

190 millions de
femmes dans le
monde sont
touchées par la
maladie.

30 à 50 % des
femmes souffrant
d'endométriose sont
hypofertiles*.

40 % des
personnes
atteintes
ressentent des
douleurs

Le délai moyen
avant qu'un
diagnostic soit
posé est de
7 ans.

*Hypofertiles :
difficulté à
tomber
enceinte.

SCHÉMA EXPLICATIF DE L'ENDOMÉTRIOSE

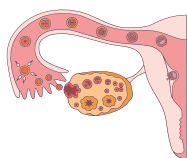


1

Dans l'utérus, **l'endomètre s'épaissit** sous l'influence des hormones pour préparer l'organe à accueillir un embryon. S'il n'y a pas de fécondation, l'endomètre se détache et est évacué par le vagin : ce sont les **règles**.

2

Dans **l'endométriose**, un tissu qui ressemble à de l'endomètre se développe ailleurs dans le corps.

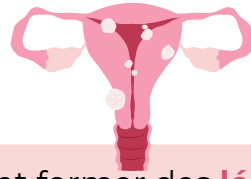


3

Ces cellules continuent de **réagir** aux hormones du **cycle** menstruel. Elles grandissent et s'accumulent dans certaines zones, ce qui provoque une **inflammation** (gonflement) et des **saignements**.

Tout cela irrite les tissus autour.





4

Avec le temps, ces cellules peuvent former des **lésions** et parfois des **kystes**. Certaines lésions réagissent aux hormones et peuvent provoquer des petits **saignements** internes.

5

Cela provoque une réaction inflammatoire qui peut irriter les organes voisins et provoquer des **douleurs**, surtout pendant les règles, lors des rapports sexuels, en allant aux toilettes ou à d'autres moments.



6

L'endométriose ne provoque pas les mêmes **symptômes** chez tout le monde. Certaines femmes souffrent beaucoup malgré peu de lésions. D'autres ont une endométriose plus importante mais ressentent peu de douleurs.

LES ORGANES TOUCHÉS PAR L'ENDOMÉTRIOSE



Les
ovaires

Les
ligaments
utérins

Le muscle
de
l'utérus

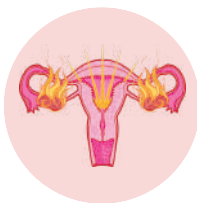
La paroi
digestive

Les
trompes
utérines

Les organes
digestifs

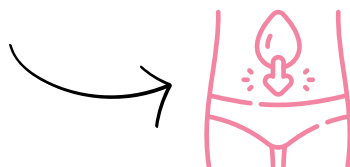
LES CONSÉQUENCES DE L'ENDOMÉTRIOSE

Les zones d'endométriose peuvent être la cause d'**inflammations chroniques**, de cicatrices et d'adhérences notamment au niveau des trompes de Fallope.



L'endométriose peut parfois provoquer de l'**infertilité***, de fortes **douleurs** menstruelles qui irradient dans tout le corps et des **saignements** dans la cavité abdominale.

L'infertilité, c'est quand un couple n'arrive pas à avoir de bébé après un an de rapports sexuels réguliers sans contraception.



LES SYMPTÔMES TYPIQUES



Symptôme le plus courant :
fortes douleurs dans le
bas-ventre, pendant les règles
ou à d'autres moments du
cycle

Des règles
abondantes,
souvent
douloureuses et
parfois
irrégulières.

Des douleurs
pendant et après les
rapports sexuels,
lors d'un examen
gynécologique ou un
passage aux
toilettes.

Une fatigue,
parfois intense
qui peut devenir
chronique.

Des douleurs
abdominales et
dorsales qui
peuvent irradier
dans les jambes.



QUELS TRAITEMENTS ?



Options thérapeutiques : médicaments contre la douleur

Anti-inflammatoires

Paracétamol

Traitements hormonaux



La pilule contraceptive

Les progestatifs oraux

Le stérilet hormonal



Ce traitement permet d'arrêter l'avancée de l'endométriose et de diminuer ses symptômes.

Interventions chirurgicales

Hystérectomie

Solution radicale qui implique l'enlèvement partiel ou total de l'utérus. Cette opération est réservée aux cas les plus graves.



Laparoscopie

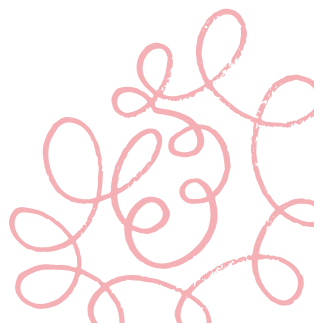
Elle permet d'enlever les zones touchées par l'endométriose à l'aide de petites coupures dans la paroi abdominale.

L'ENDOMÉTRIOSE, LONGTEMPS IGNORÉE ?

Cette maladie a longtemps été peu reconnue et étudiée par la communauté scientifique.

Si l'endométriose reste difficile à diagnostiquer, c'est notamment parce que sa reconnaissance et son étude ont longtemps été freinées par des **représentations sociales** et **médicales** qui ont banalisé les douleurs des femmes.

La **santé des femmes** n'a réellement été prise en compte que tardivement.





Généralement lorsque les femmes se plaignaient de douleurs, surtout pendant les règles, on les qualifiait directement **“d’hystériques*”**.

Par ailleurs, l’endométriose fait partie d’une disqualification plus large des maladies féminines.

D’une part, car les femmes qui se plaignent de douleurs sont suspectées **d’exagérer** ou d’être trop **déliçates**.

D’autre part, les douleurs gynécologiques ont longtemps été considérées comme **normales** chez les femmes.

** Pendant longtemps, certaines douleurs des femmes ont été minimisées. Le terme « hystérie » était souvent utilisé pour ne pas prendre leurs souffrances au sérieux.*



ENDOMÉTRIOSE ET HYSTÉRIE, QUELS LIENS ?



Le retard dans les avancées sur l'endométriose s'inscrit dans un **héritage sexiste** qui remonte à l'Antiquité.

Pendant longtemps, la santé des femmes a été réduite à leurs organes reproducteurs. D'ailleurs, le mot « hystérie » vient du grec hystéron, qui signifie « utérus ».

Cette vision s'inscrivait dans une **société patriarcale**, où la parole et les douleurs des femmes étaient moins prises au sérieux que celles des hommes.

On considérait alors que leur corps était naturellement destiné à la souffrance, en particulier dans la **sphère reproductive**.





Dans la continuité de ces idées reçues, on a souvent pensé que c'était "normal" d'avoir mal pendant les règles.

Ces représentations qui ont longtemps banalisé les douleurs des femmes, ont contribué à l'**errance médicale** et au **retard** de prise en charge de l'endométriose.

Certaines femmes **sous-estiment** leurs propres **douleurs**. Cette situation s'explique par l'intériorisation des **codes sexistes** et d'une culture du silence, qui veut taire ou minimiser leurs souffrances.

Le diagnostic et la prise en charge sont souvent retardés pour les personnes racisées, LGBTQI+ ou en situation de précarité.



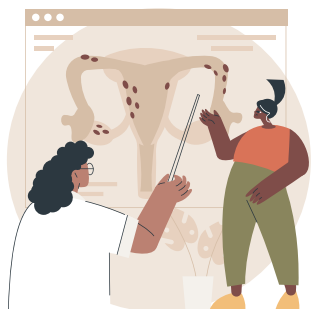
LES AVANCÉES SUR L'ENDOMÉTRIOSE



Aujourd'hui, les **réseaux sociaux** jouent un rôle clé dans l'évolution des mentalités. Une nouvelle génération de **femmes** communique pour s'entraider, se former et **lutter** contre les **préjugés** associés à cette maladie.

Les adolescent.es comme les adultes découvrent et comprennent mieux l'endométriose.

Aussi, la maladie gagne en visibilité grâce au travail des **associations** et à la **médiatisation** sur le sujet.





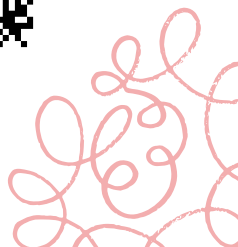
ET à Bruxelles, ÇA BOUGE ?

En 2021, la toute **première clinique** multidisciplinaire* consacrée à l'endométriose a vu le jour à l'hôpital **Erasmus**.

Leur travail permet d'offrir un parcours de soins individualisé et adapté pour prendre en charge les patientes du diagnostic jusqu'à l'opération chirurgicale.

Ces dernières pourront aussi être suivies auprès de thérapeutes spécialisés.

**Plusieurs types de professionnels de santé qui travaillent ensemble pour prendre en charge la maladie.*





ET à Bruxelles, ÇA BOUGE ?

D'autres **hôpitaux bruxellois** ont également mis en place une clinique dédiée à l'endométriose. Elles ont pour objectif d'offrir aux patientes une prise en charge **multidisciplinaire** et **personnalisée**.

- Hôpital Delta à Auderghem



- CHU Brugmann



- Cliniques de l'Europe



- Cliniques Universitaires Saint Luc



- CHU Saint Pierre



ET EN BELGIQUE, ÇA BOUGE ?



Le 4 février 2026 a eu lieu le lancement du plan Endométriose qui a réuni des patientes, des professionnels de soins, des organismes assureurs et des représentant.es du monde hospitalier.

Cette initiative est née de l'attente d'une prise en charge de l'endométriose en Belgique par les associations de patientes.

Rapport du Centre fédéral d'Expertise des Soins de Santé paru en 2024

Comment améliorer la prise en charge de l'endométriose en Belgique ?



SOURCES

- (2022). Pages 73. Communication & langages, 2022/4.<https://shs.cairn.info/revue-communication-et-langages-2022-4-page-73?lang=fr>.
- Endoblum. (s.d.). L'endométriose : maladie victime du patriarcat.<https://www.endoblum.fr/blog/lendometriose-maladie-victime-du-patriarcat>.
- EndoFrance. (2022, 10 avril). Endométriose : les recommandations européennes de prise en charge.<https://www.endofrance.org/qu-est-ce-que-l-endometriose/>
- Organisation mondiale de la Santé. (2023). Endométriose.<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/endometriosis>
- Hôpital Erasme. (s.d.). Endométriose.<https://www.erasme.be/fr/problematiques-de-sante/endometriose>
- Toi mon endo. (s.d.). Site officiel.<https://www.toimonendo.com/>
- Gouvernement belge – Cabinet Frank Vandenbroucke. (s.d.). Bientôt une meilleure prise en charge de l'endométriose en Belgique.<https://vandenbroucke.belgium.be/fr/actualites/bientot-une-meilleure-prise-en-charge-de-lendometriose-en-belgique>
- Elsan. (s.d.). Endométriose : pourquoi cette maladie a longtemps été ignorée.<https://www.elsan.care/fr/nos-actualites/endometriose-pourquoi-cette-maladie-a-longtemps-ete-ignoree>
- Endoubt. (2025). Mon guide de l'endométriose [PDF].<https://endoubt.be/wp-content/uploads/2025/10/Mon-guide-de-lendometriose.pdf>

POUR ALLER PLUS LOIN



Découvrir l'ASBL **Toi Mon Endo**, une association belge experte en endométriose.



Article scientifique pour mieux comprendre l'endométriose.



Article sur les avancées diagnostiques et thérapeutiques.



Court métrage belge de sensibilisation à l'endométriose en coproduction avec Toi Mon Endo ASBL et Narrative Nation.



Nos outils de sensibilisation

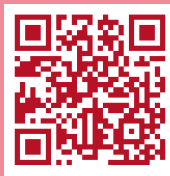
- Le petit guide sur la grossophobie
- Le petit guide sur les menstruations
- Le petit guide sur le féminisme
Partie 1 - Les vagues du féminisme
- Le petit guide sur le féminisme
Partie 2 - Les types de féminismes
- Le petit guide sur le féminisme
Partie 3 - L'intersectionnalité

Plus d'infos sur nos outils de sensibilisation



Centre Féminin d'Education Permanente
www.cfep.be
rue du Méridien 10
1210 Bruxelles

Rejoignez-nous !



Suivez-nous sur Instagram

