



-

**« Parce que la nature et les aliments, outre leur effet sur notre bien-être, ont des choses à nous dire en matière de santé »**

Chère patiente,

Suite à l'observation du fait que l'endométriose est une maladie chronique et qu'il faut donc essayer au maximum, même suite à une intervention, de freiner voire stopper son évolution, vous pouvez, avec notre aide, être actrice dans ce projet. En adaptant votre alimentation et votre mode de vie personnel, et prenant soin de vous, vous pouvez ainsi limiter fortement les risques de récurrence et de survenue d'autres maladies inflammatoires.

Je vous propose de réaliser chez vous un « screening-coaching » en nutrition et qualité de vie.

Cette prise en charge consiste en une première consultation si possible environ 2 semaines avant votre intervention. Etant gynécologue spécialisée en infertilité, et en même temps l'épouse du Docteur Godin, je travaille dans l'équipe du « CLE » afin d'aider encore mieux nos patientes infertiles et/ou atteintes d'endométriose.

Je vous remettrai un questionnaire, et je pourrai également au cours de cette entrevue répondre à vos diverses questions sur l'endométriose en général, et déjà vous donner des conseils (en Aromas, phyto ou gemmothérapie) pour que votre intervention, et votre anesthésie, se passent le plus confortablement possible.

Une prise de sang vous sera éventuellement faite à cette même consultation afin de mieux définir vos besoins.

Je vous rencontrerai également un mois après l'intervention. Si vous n'avez pas pu me voir avant l'intervention ce n'est pas grave, la prise en charge peut aussi commencer après ; ou même en dehors de toute chirurgie programmée.

Nous discuterons alors des conseils alimentaires adaptés à votre personne, et qui permettront à long terme d'améliorer votre qualité de vie. Selon les résultats de la prise de sang, j'ajouterai l'un ou l'autre complément alimentaire pour combler les carences éventuelles.

Si vous en avez besoin, je vous reverrai 2 mois plus tard pour faire le point ; vous pouvez également être prise en charge par ma collaboratrice diététicienne, Coralie.

Je vous souhaite de faire au sein du CLE un parcours le plus court et le plus doux possible, avec en nous quittant un outil supplémentaire pour votre qualité de vie à long terme. La maladie vous aura ainsi apporté des points positifs.

Dr Legros Séverine Tel : 04/388.00.33 GSM : 0476/90.75.75 (sms uniquement)

Budget :

1ere consultation 60€ (prévoir 1h30)

Consultations suivantes 50€ (prévoir 30min)

Les mutuelles et assurances interviennent parfois pour la totalité.

**Endométriose : moi, mon corps, ma tête...**

**La prise en charge psychosexologique**

L'annonce d'une maladie a toujours un retentissement particulier. Et lorsqu'elle touche le corps, elle touche aussi le cœur et le rapport à la vie...

Dans un premier temps, le défi est **d'accepter la maladie** d'un point de vue psychologique, mais aussi, de pouvoir gérer physiquement et moralement le fait

de vivre avec des douleurs invalidantes. C'est pour la plupart un processus qui prend un certain temps, et **prendre du temps pour se recentrer sur vous** est primordial durant cette période. Beaucoup d'entre vous témoignent de la difficulté de prendre ce temps lorsque l'entourage est jugeant et ne comprend pas ce que vous vivez. Cela explique l'importance de bien **informer le partenaire** et la famille sur la maladie et ses répercussions. L'équipe est à votre disposition pour cela et je vous propose des consultations en individuel et en couple pour vous aider à **mieux comprendre** ce qui vous arrive et y **faire face** en accueillant toutes les émotions et doutes qui peuvent apparaître.

Il est important de savoir que votre état peut varier en fonction des traitements. En effet, les **traitements** hormonaux peuvent bouleverser votre fonctionnement psychophysiologique et avoir des répercussions sur votre état général et sur votre désir (au sens large et sexuel du terme). Si certaines d'entre vous parviennent à faire face à ces transformations par elles-mêmes et avec l'appui de l'entourage, d'autres ont besoin d'être soutenues et accompagnées par un professionnel dans cette période de transition. En parler et décharger les émotions inhérentes à ces événements peut apaiser et permettre de petits **moments de répit bien utiles**.

Lorsqu'une **opération chirurgicale** est envisagée, beaucoup d'entre vous se sentent stressées et anxieuses à l'idée de ne pas savoir exactement comment les choses vont se dérouler. Notre équipe est là pour vous rassurer un maximum et pour répondre à vos questions. Je vous propose un **accompagnement** afin de vous aider à mieux gérer ce stress et **vivre** cette opération le plus **sereinement** possible.

« **Vaisje pouvoir donner la vie ?** » se demandent beaucoup d'entre vous. Si la réponse varie en fonction de la sévérité et de la localisation de l'endométriose, elle est toutefois tellement importante que certaines ont besoin de l'envisager concrètement. Nos gynécologues spécialisés en procréation sont là pour répondre à vos questions et **parler de l'avenir** avec vous. Mais lorsque les mots font place à l'attente, certaines se sentent désemparées et ont besoin d'échanger à ce sujet. La prise en charge que je propose vise à vous offrir un **espace de paroles réconfortant** et à vous donner des outils pour **mieux vivre ce temps**.

Les questions en lien avec la **sexualité « plaisir »** sont aussi centrales dans la mesure où la douleur prend bien souvent beaucoup de place dans le corps et dans la tête. Il s'agira alors de vous aider à vous reconnecter agréablement à votre vie sexuelle en apprenant à **apprivoiser vos douleurs**, en évaluant les

facteurs qui peuvent améliorer votre **confort sexuel** mais aussi, en travaillant à la **communication sexuelle** dans votre couple afin de mieux comprendre vos besoins et vos désirs réciproques. Si la sexualité « plaisir » peut réellement se vivre dans ce contexte, elle est bien souvent à réaménager en fonction de la connaissance de la maladie, de votre corps, et de tout ce qui y est associé (pensées, émotions, traitements...).

Je me tiens à votre écoute si vous souhaitez être informée, soutenue ou accompagnée dans ce moment particulier de votre vie.

Audrey BOCLINVILLE    0497/04.51.24.    [a.boclinville@gmail.com](mailto:a.boclinville@gmail.com)