Hors série

PoulsMagazine

Le n° spécial 8 Mars, journée international des femmes

THEME

ENDOMETRIOSE



RÉPUBLIQUE DU CONGO • 2026

ZOOM:

Endométriose, ce ne sont pas que des règles...

INTIMITÉ :

Endométriose, le droit au plaisir et l'espoir de donner la vie.

VIGILANCE SANTÉ :

Règles douloureuses, quand s'inquiéter ?



Dr NGUIEGNA Dominique M.

Redactrice en chef

Pouls Magazine est un magazine numérique dédié à l'information, la sensibilisation et l'éducation en santé et bien-être des populations africaines, notamment congolaises. Nous proposons des contenus fiables, accessibles et culturellement adaptés pour aider chacun à mieux comprendre son corps, les maladies, les gestes qui sauvent et les innovations médicales.

À travers des articles, interviews, dossiers et vidéos éducatives, nous créons un lien clair entre les professionnels de santé et le grand public, contribuant ainsi à rendre le langage médical plus simple et à réduire la méfiance envers les soignants.

Nous prévoyons également des actions de terrain et le développement de projets complémentaires en santé, toujours dans l'objectif de contribuer durablement à une meilleure santé pour tous.

Pouls Magazine, parce qu'une population informée est plus forte et mieux protégée.

Découvrez notre vidéo de présentation ici :



En couverture
Madame PALEVOUSSA Dora
CEO le bazar de Chloe

SOMMAIRE

EDITO: ce 8 mars, parlons d'endométriose

ECHOS MEDICAUX: Quelques données sur l'endométriose

ZOOM: Endométriose, ce n'est pas juste les règles, ma douleur n'est pas un tabou, comprendre est un droit

INTIMITE: Endometriose, le droit au plaisir et l'espoir de donner la vie

PORTRAIT INSPIRANT et Témoignages

VIGILANCE SANTE: règles douloureuses, quand faut il s'inquieter?



EDITO

Le 8 mars est un symbole! C'est une journée de mémoire, de lutte et de revendication. Une journée qui rappelle les combats menés par des générations de femmes pour faire reconnaître leurs droits : le droit à l'éducation, à la dignité, mais aussi à la santé.

Car la santé des femmes est un droit et si certaines douleurs menstruelles peuvent être normales, des douleurs intenses, persistantes ou invalidantes ne devraient jamais être banalisées. C'est pourquoi, en ce 8 mars, **Pouls Magazine** a choisi de consacrer un numéro spécial à **l'endométriose,** une maladie encore trop méconnue, souvent diagnostiquée tardivement et qui touche pourtant des millions de femmes à travers le monde.
Au fil des pages de ce hors-série, vous découvrirez ce qu'est réellement cette maladie, ses impacts sur la vie des femmes, mais aussi les témoignages courageux de celles qui la vivent au quotidien.

Au-delà de la célébration, nous rappelons deux droits essentiels : le droit de comprendre et le droit à la reconnaissance de la douleur. La douleur chronique n'est ni une fatalité ni une faiblesse. C'est un signal du corps qui mérite d'être entendu, compris et pris en charge.

Pour ce numéro spécial, les rubriques de votre magazine sont entièrement consacrées à un seul thème : l'endométriose. Experts et patientes y partagent leurs regards, leurs connaissances et leurs expériences afin d'éclairer cette réalité encore trop souvent ignorée.

Parce que comprendre est déjà un pas vers la reconnaissance.

Bonne célébration à toutes les femmes.

La rédaction



ECHOS MEDICAUX

QUELSQUES DONNÉES SUR L'ENDOMETRIOSE

-Maladie sous diagnostiquée, mais émergeante, elle constitue un défi réel de santé publique majeur. Bien que le taux mondial soit de 10%, des études en **Afrique subsaharienne** suggèrent des **prévalences** inquiétantes, avec des estimations atteignant **25-30% au Mali** et **30-40%** au **Nigeria.** Elle touche 190 millions de personnes dans le monde et est une cause majeure d'infertilité (environ 40% des cas).

-Elle concerne 1 femme sur 10 (en âge de procréer) agée de 25 à 49 ans.

-Le retard diagnostique est habituel (7 ans en moyenne).

-Il n'existe pas de traitement curatif, les traitements actuelles visent à soulager les symptômes et à limiter les effets à long terme de la maladie.

-En République du **Congo,** l'endométriose reste une maladie encore peu étudiée et insuffisamment diagnostiquée, malgré son impact important sur la santé des femmes, notamment sur la fertilité et la qualité de vie.

-Les causes exactes de l'endométriose ne sont pas encore totalement connues. Les études pensent qu'elle pourrait être liée à des facteurs hormonaux ou génétiques.

Sources:
Organisation mondiale de la santé (OMS)
Annales Africaines de Médecine
Science directe
Dépêches de Brazzaville

ZOOM : DOSSIER SPÉCIAL 8 MARS

Endométriose : ce n'est pas juste les règles. Ma douleur n'est pas un tabou, comprendre est un droit.



PRE GICKELLE MPIKA-BINTSENE

Gynecologie-obstretique de l'Université MARIEN NGOUABI, en Republique du CONGO. Présidente Départementale de l'Ordre des Médecins de Brazzaville

Qu'est-ce que l'endométriose en termes simples ?

L'endométriose est la présence du tissu endométrial fonctionnel en dehors de la cavité utérine. L'endomètre ou tissu endométrial est la tunique interne tapissant l'utérus, celle qui se dégrade à chaque cycle menstruel par les règles. La présence de ce tissu en dehors de sa localisation habituelle fera saigner cette région à chaque période des règles.

Pourquoi l'endométriose est-elle encore mal connue et sous-diagnostiquée ?

L'endometriose est mal connu et sous diagnostiquée du fait de sa symptomatologie sournoise, polymorphe, très peu décelable au début par des examens paracliniques.

Quelles formes peut prendre la douleur liée à l'endométriose ?

Elle est caractérisé par une douleur qui se traduit par :

-Des dysménorrhées : douleurs pendant les règles, généralement banales au départ, puis progressivement plus intenses, résistantes aux antalgiques habituels et pouvant devenir invalidantes.

-Une dyspareunie : douleurs pendant les rapports sexuels, la douleur est souvent profonde.

-Dyschésie : douleur à la défécation.

-Douleurs pelviennes devenant chroniques:

-Dysurie : difficulté à la miction.





Quels impacts cette douleur a-t-elle sur la vie personnelle, sociale et professionnelle des femmes ?

La régularité de ces douleurs peut avoir un retentissement social important, en réduisant l'activité de la femme et en entraînant un absentéisme scolaire ou professionnel.

En moyenne, combien de temps faut-il pour poser un diagnostic, et pourquoi ce retard ?

Le délai entre l'apparition de la maladie et son diagnostic peut atteindre en moyenne dix ans. Au départ, les douleurs sont souvent sous-estimées et considérées comme un symptôme subjectif, notamment pendant les menstruations. À cela s'ajoutent parfois des facteurs culturels qui empêchent certaines femmes de s'exprimer librement sur leur souffrance.

Quels sont les principaux moyens de prise en charge aujourd'hui (sans entrer dans le jargon)?

La prise en charge est pluridisciplinaire. Elle peut être psychologique, symptomatique (reposant principalement sur les antalgiques) et hormonale. Dans certains cas, une intervention chirurgicale est nécessaire afin de réséquer les foyers d'endométriose. Le traitement implique souvent plusieurs spécialistes, selon l'organe touché par la maladie. La procréation médicalement assistée (PMA) peut également constituer un complément important au traitement, en raison de l'infertilité qui représente l'une des complications majeures de l'endométriose.

Que diriez-vous à une femme qui pense que sa douleur est normale ou qu'elle exagère ?

Il est essentiel de ne ni surestimer ni sous-estimer la douleur. Il faut en parler, **BRISER LE SILENCE** et dépasser les barrières culturelles. Le soutien et la compréhension de l'entourage jouent également un rôle fondamental.

Pourquoi est-il important d'en parler le 8 mars, journée internationale des droits des femmes ?

Parler de l'endométriose le 8 mars permet de rappeler que la lutte des femmes ne se résume pas seulement au droit au travail, mais s'étend aussi au droit à une meilleure santé, sans laquelle il est difficile de mener une vie professionnelle épanouie. Le mois de mars est d'ailleurs consacré à la sensibilisation à l'endométriose, avec une journée dédiée le 28 mars.

Quel message aux décideurs, aux institutions, au système de santé ?

Aux décideurs d'intégrer cette date pour la lutte contre cette pathologie et d'assurer une prise en charge des patientes atteintes .

INTIMITE

ENDOMÉTRIOSE : LE DROIT AU PLAISIR ET L'ESPOIR DE DONNER LA VIE



Pendant longtemps, l'endométriose a été reléguée au silence. Maladie invisible, minimisée, parfois même niée. Pourtant, elle touche environ 1 femme sur 10 en âge de procréer à travers le monde. Derrière ce chiffre, il y a des douleurs, des renoncements mais aussi des combats, des espoirs et des droits fondamentaux à savoir le droit au plaisir et le droit de devenir mère.

Endométriose dans l'intimité :

Comme il a déjà été dit l'endométriose se caractérise par la présence de tissu semblable à l'endomètre en dehors de l'utérus. Ces lésions réagissent aux hormones du cycle menstruel et peuvent provoquer des douleurs parfois intenses. Chez de nombreuses femmes, cette douleur ne se limite pas aux règles.

Elle peut également s'inviter dans la vie intime, notamment sous forme de dyspareunie (douleurs pendant les rapports sexuels). Les relations sexuelles peuvent alors devenir une source d'angoisse, de culpabilité ou d'évitement.

Avoir mal pendant les rapports n'est pas normal,

le plaisir sexuel n'est ni un luxe ni un caprice, c'est un droit au même titre que le droit à la santé.

Aujourd'hui, des solutions existent et la prise en charge est multi disciplinaire, faisant intervenir des traitements hormonaux (pilule et stérilet pour réduire les règles et les lésions), des traitements contre la douleur, ainsi que la chirurgie dans certains cas pour enlever les foyers d'endométriose responsables des douleurs, surtout si les autres traitements échouent.

Cete prise en charge inclut également un suivi sexologique, de la kinésithérapie du périnée (pour relâcher les muscles du périnée souvent contractés par la douleur chronique) ainsi que le soutien psychologique.



D’autres solutions pratiques peuvent être proposées :

La lubrification pendant les rapports sexuels, pour réduire les frictions, des gels anesthesiques adaptes si besoin. Préférer certaines positions permettant de contrôler la profondeur de la pénétration afin d’éviter de toucher les zones douloureuses, également prolonger les préliminaires. La clé reste la même : être écoutée, crue et accompagnée.

Endométriose et désir d’enfant :

L’endométriose est souvent associée à l’infertilité, ce qui alimente beaucoup de peurs. Les données scientifiques montrent qu’environ 30 à 40 % des femmes atteintes peuvent rencontrer des difficultés à concevoir.

Mais cela signifie aussi que la majorité des femmes atteintes peuvent tomber enceintes, parfois naturellement.

Les mécanismes sont multiples : inflammation chronique, adhérences, atteinte des trompes ou des ovaires.

Chaque situation est différente et aujourd’hui, les avancées médicales permettent :

-Une meilleure évaluation de la fertilité.

-Des traitements personnalisés.

-Le recours à la procréation médicalement assistée (PMA) si nécessaire.



L’endométriose n’annule pas le désir de maternité. Elle peut le compliquer, le retarder, le transformer, mais elle ne doit jamais condamner une femme à renoncer sans information ni accompagnement. Il ne faut pas hésiter à consulter un gynécologue en cas de doute.



Vivre avec l’endométriose, ce n’est pas seulement apprendre à gérer la douleur. C’est aussi réaffirmer sa dignité, son droit au plaisir, son droit de choisir sa maternité et son droit à une prise en charge respectueuse.

Parler d’endométriose, c’est parler de santé, de sexualité, de fertilité, mais surtout de droits des femmes.

En ce 8 mars, rappelons le avec force : la douleur n’est pas une fatalité, le silence n’est pas une solution, et l’espoir a toute sa place.

La rédaction

Portrait inspirant/témoignages

Derrière la maladie, il y a des femmes, des histoires et des combats. Dans cette rubrique, des membres de l'association **EndoCongo** (association congolaise contre l'endometriose) ont accepté de livrer leur témoignage avec courage et sincérité. Des parcours inspirants qui mettent en lumière la réalité de l'endométriose, mais aussi la force et l'espoir de celles qui la vivent au quotidien.



Madame ESPERANCE BOURANGON,
Vice presiedente de **EndoCONGO**

Présentez vous svp?

Je suis **Espérance Bourangon Issongo**, enseignante de formation et vice-présidente d'**EndoCongo**.
Dans l'association, je suis le bras droit de la présidente:

- Je l'assiste dans la stratégie

- Je la remplace en cas d'absence

-Je coordonne des projets spécifiques

-Je supervise certains domaines d'activité essentiels au bon fonctionnement de l'organisation.

Mon rôle contribue à la stabilité, à la cohérence et à la continuité des actions d'EndoCongo.

Comment vous êtes-vous retrouvée dans cette aventure ?

Mon engagement est né d'un parcours personnel douloureux, marqué par l'errance médicale liée à l'endométriose.
C'est au cœur de cette période difficile que j'ai rencontré **Mme Yacith Moufouma**, fondatrice de **EndoCongo** et elle-même atteinte d'endométriose. Face à la similitude de nos symptômes, à la souffrance vécue par tant de femmes, et au manque criant d'information et de prise en charge, nous avons décidé d'unir nos forces.

De cette rencontre est née une conviction commune : Il fallait créer une structure capable de faire connaître cette maladie et de porter un plaidoyer fort auprès des pouvoirs publics.

C'est ainsi qu'est née **EndoCongo**, une association engagée pour :

- La sensibilisation

- L'information

- L'accompagnement des femmes

-Et la reconnaissance institutionnelle de l'endométriose comme un enjeu de santé publique.

L'endométriose, cause majeure d'absentéisme et de baisse de productivité, comment l'association sensibilise-t-elle sur son caractère invalidant ?

Nous agissons sur plusieurs fronts :

-Campagnes de sensibilisation dans les écoles, entreprises et institutions.

-Formations pour les employeurs afin de promouvoir une culture managériale inclusive.

-Témoignages de patientes pour rendre visible la réalité de la maladie.

-Contenus pédagogiques (brochures, vidéos, conférences) pour vulgariser les impacts physiques, psychologiques et professionnels.

Notre message est clair : la douleur n'est pas une faiblesse, c'est un signal médical.





Portez-vous un plaidoyer auprès du ministère de la Santé ?

Oui, c'est un axe majeur de notre mission. L'endométriose reste très peu documentée en Afrique centrale, ce qui entraîne un retard de diagnostic et une errance médicale importante. Pour renforcer notre action, nous collaborons avec **HG Provider Service**, un partenaire technique avec lequel nous travaillons dans la collecte, l'analyse et la structuration des données nécessaires au plaidoyer.

Cette collaboration a permis la production d'un rapport récent, remis aux autorités sanitaires, qui met en lumière l'ampleur de la maladie, les obstacles rencontrés par les patientes et les recommandations prioritaires pour une prise en charge adaptée.

Notre plaidoyer national s'articule autour de plusieurs priorités :

-Intégrer l'endométriose dans les politiques nationales de santé, notamment dans les programmes de santé reproductive.
- Former les professionnels de santé pour améliorer le diagnostic précoce et réduire l'errance médicale.
-Créer un registre national pour documenter la maladie et orienter les décisions publiques.
- Faciliter l'accès aux examens spécialisés (échographie experte, IRM) à des coûts accessibles.

Nous n'oublions pas non plus un partenaire essentiel, présent depuis le tout début de cette aventure : **la SOCCOGO**, grâce au **Professeur Itoua Clautaire**, qui n'a pas hésité à mobiliser son équipe pour nous accompagner. Leur soutien scientifique, médical et humain a été déterminant pour crédibiliser notre démarche et structurer nos premières actions.

Mais notre engagement dépasse les frontières du Congo. **EndoCongo** contribue également sur le plan international à la recherche sur les traitements de l'endométriose. Nous collaborons avec plusieurs associations engagées dans la lutte mondiale contre la maladie, notamment :

-**Ebony Magic Girls**, avec qui nous participons chaque année à un gala de charité destiné à lever des fonds pour la recherche scientifique internationale.

-**Sororifemme Endométriose**, qui œuvre pour la sensibilisation et le soutien des femmes de toute culture.

-**EndoMind**, l'une des associations les plus actives en Europe, avec laquelle nous partageons des ressources, des expertises et des actions de plaidoyer.

Ces partenariats renforcent notre conviction que la lutte contre l'endométriose est globale. Chaque avancée scientifique, chaque mobilisation, chaque action de plaidoyer bénéficie à toutes les femmes où qu'elles se trouvent.

Existe il des groupes de parole ou des réseaux de soutien pour que les patientes ne se sentent plus seules face à leurs symptômes ?

Oui, EndoCongo a mis en place un accompagnement global pour que les femmes ne soient plus seules face à leurs symptômes :

-Groupes de parole permanent virtuel, animés par des bénévoles formées à l'écoute active.

-Réseau de soutien entre patientes, pour partager expériences et conseils.

-Consultations gratuites : lorsque les patientes n'ont pas les moyens, les gynécologues bénévoles partenaires d'**EndoCongo** acceptent de les consulter sans frais.

-Aide à l'accès aux traitements médicaux, en effet, si une ordonnance est présentée et qu'une demande d'aide est formulée, l'association peut contribuer à la mise à disposition des médicaments.

-Mise en relation avec des professionnels en France pour obtenir un deuxième avis médical ou chirurgical, notamment dans les cas complexes (mise en relation, prise de rendez-vous, accompagnement sur place).

-Espaces numériques sécurisés (WhatsApp, Facebook) pour poser des questions et recevoir un soutien continu.

Notre objectif est simple : offrir un soutien humain, médical et logistique à chaque femme.



En ce 8 mars, quel message souhaitez-vous adresser aux femmes congolaises qui souffrent en silence ?

Je veux leur dire :

Votre douleur est réelle. Votre voix compte. Votre dignité n'est pas négociable. L'endométriose n'est pas une fatalité. Vous n'avez pas à minimiser ce que vous vivez ni à vous cacher. Le 8 mars rappelle que les droits des femmes incluent le droit à la santé, au respect et à une prise en charge digne. Nous sommes à vos côtés.

Comment intégrer l'association ? Quels sont les critères ?

L'adhésion est ouverte à toutes les personnes, patientes, proches, professionnels, hommes ou femmes qui souhaitent contribuer à la cause. Les critères sont simples :

-Adhérer à nos valeurs : bienveillance, solidarité, confidentialité.

-Participer aux actions selon la disponibilité.

-S’acquitter de la cotisation annuelle, qui soutient nos activités.

-Aucune condition médicale n’est requise : EndoCongo est un espace inclusif.

Si nous nous retrouvons dans 3 ans, quelle avancée aimeriez-vous célébrer ?

J’aimerais que nous célébrions la création du premier centre pluridisciplinaire de prise en charge de l’endométriose au Congo, réunissant gynécologues, psychologues, nutritionnistes, kinésithérapeutes et travailleurs sociaux.
Un lieu où chaque femme serait accueillie, écoutée et accompagnée.
Un symbole de victoire collective : celle de la connaissance, de la dignité et de la justice sanitaire.



TEMOIGNAGES

MBENGUELE Homy Florèse
36ans, enseignante chercheur à l'université Marien NGOUABI

"Il n'y a pas de moment spécifique pour les douleurs. Elles apparaissent quand elles veulent. Il peut arriver de se réveiller un matin avec une douleur tellement intense qu'on n'arrive même pas à soulever les pieds. Mais elles sont généralement plus fortes pendant la période des menstruations.

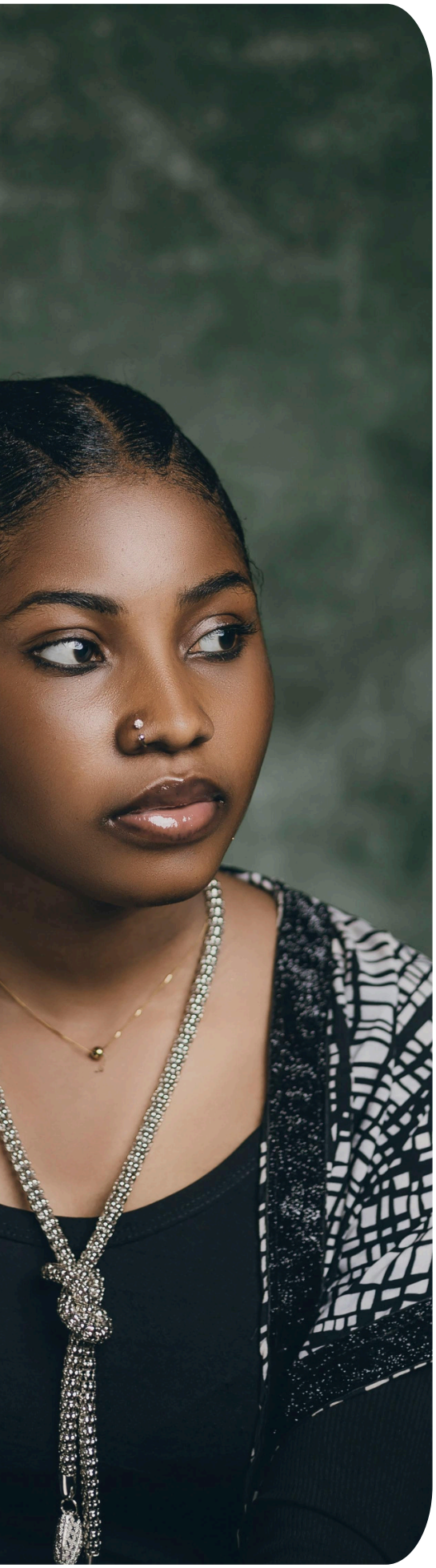


J'ai toujours souffert de règles douloureuses, mais je n'avais jamais entendu parler d'une maladie appelée endométriose. C'est seulement après ma deuxième opération au Sénégal que les médecins ont finalement mis un nom sur ce que j'avais : l'endométriose. Au début, on parlait plutôt de kystes, puis de myomes.

Aujourd'hui, ce qui m'aide à mieux vivre avec l'endométriose, c'est le mental et l'acceptation. Il faut se préparer à toute éventualité. On peut très bien se réveiller le matin en se sentant bien, arriver au travail, puis ressentir soudainement une douleur si forte qu'elle peut provoquer un malaise.

Le message que j'aimerais transmettre aux autres femmes est de ne surtout pas prendre à la légère les premiers symptômes, notamment les règles très douloureuses.

Dès que vous constatez que votre enfant ou une jeune fille souffre pendant ses menstruations, il est important d'aller consulter rapidement un gynécologue".



Madame ESPERANCE BOURANGON,
Enseignante

“Un combat de toute une vie contre l’endométriose!
Je souffre de l’endométriose depuis l’apparition de mes premières règles. Dès l’adolescence, mes menstruations étaient extrêmement abondantes et douloureuses. Pendant des années, j’ai vécu avec cette douleur, sans réponse. Certains médecins me disaient qu’il s’agissait simplement de règles douloureuses et me prescrivaient des antalgiques. D’autres affirmaient que tout disparaîtrait après un accouchement. Pourtant, mois après mois, la douleur persistait, intense, invalidante.

2002 : désir de maternité et apparitions des premières alertes! Après l’obtention de mon diplôme du CAPES, je décide de me lancer dans le projet de maternité et commence à essayer d’avoir un enfant. Mais les années passent sans qu’aucune grossesse ne survienne..

En 2008, je subis une myomectomie. Malgré cette intervention, la grossesse tarde toujours à arriver et les douleurs deviennent de plus en plus intenses, dépassant largement la période des menstruations:

- Douleurs au ventre
- Douleurs dorsales
-Douleurs dans les membres inférieurs
- Douleurs à l’épaule droite.

Les antalgiques ne me soulagent plus. Je commence alors à prendre du Valium, uniquement pour pouvoir dormir et oublier un instant la douleur.



En 2012 le diagnostic enfin posé. Face à l'infertilité et à la souffrance permanente, je me rends en Afrique du Sud. Après une série d'examens, le gynécologue conclut enfin : j'ai l'endométriose. Je dois souligner que la douleur était devenue atroce, même pendant la miction. Je subis une deuxième intervention chirurgicale, cette fois au niveau de l'utérus et de la vessie.

Je rentre au Congo avec l'espoir d'être enfin soulagée… mais les douleurs reviennent, plus fortes encore.

En 2017, l'endométriose attaque mes intestins. Les douleurs abdominales deviennent insupportables, la défécation extrêmement douloureuse. Je me rends au Maroc, les adhérences ont enrobé mes intestins et ma trompe droite est remplie d'eau (hydrosalpinx).

Je subis alors une troisième intervention. Le gynécologue me recommande une fécondation in vitro (FIV) pour essayer de tomber enceinte. J'essaie, sans succès et la douleur, elle, ne me quitte jamais.
Une vie marquée par la douleur et un rêve brisé. Voilà comment l'endométriose a détruit une partie de moi en m'imposant une douleur atroce, quotidienne et en anéantissant l'espoir de devenir mère.

Ceci est le résumé de mon parcours avec ce fléau".

VIGILANCE SANTÉ

RÈGLES DOULOUREUSES, QUAND FAUT-IL S'INQUIÉTER ?



Dr Irénée MAMBILA épouse ONTSI 0, médecin gynécologue Obstétricienne

Les règles douloureuses encore appelées dysménorrhées touchent jusqu'à 15% de jeunes filles. Chaque mois des millions de femmes et de jeunes filles endure cette douleur comme une fatalité, souvent dans le silence et l'incompréhension.

<<c'est normal>> <<c'est dans ta tête>> <<prends sur toi>> <<ça passera après un bébé>> <<souffrir fait partie du devenir femme>> Malheureusement, ces phrases sont encore trop entendues.

En réalité, au-delà d'un simple inconfort passager, les règles douloureuses peuvent constituer un véritable handicap au quotidien, avec des répercussions sur la scolarité, la vie professionnelle, la fertilité, la qualité de vie et la santé mentale, tant chez la jeune fille que chez la femme.

Il existe deux types de dysménorrhées :

D'un point de vue médical, ces douleurs ne sont pas toutes identiques. Ainsi, elles peuvent être **primaires**, survenant dès les premières règles à l'adolescence, mais également **secondaires**, apparaissant plus tard chez la jeune femme et pouvant révéler une pathologie sous-jacente.

Pourquoi a-t-on mal ?

Dans la plupart des cas, les douleurs menstruelles correspondent à une dysménorrhée primaire,



liée au fonctionnement normal de l'utérus. Plusieurs mécanismes peuvent expliquer cette douleur.

·Un déséquilibre de la production de prostaglandines, des substances qui augmentent les contractions utérines nécessaires à l'évacuation du sang menstruel. Lorsque ces contractions sont trop intenses, elles deviennent douloureuses.

-Un dérèglement de l'ouverture de l'endocol utérin, qui gêne l'évacuation du flux menstruel (ce qui expliquerait l'amélioration fréquente après un premier accouchement).

-Une hyper congestion pelvienne pendant les règles.

-Ou encore une diminution transitoire de l'apport sanguin au myomètre, responsable d'une ischémie douloureuse lors des contractions utérines.

Ces mécanismes sont le plus souvent bénins, mais une douleur intense ou inhabituelle doit toujours faire rechercher une cause secondaire (endométriose...).

Quand la douleur n'est plus normale :

Si dans la majorité des cas, les règles douloureuses ont tendance à s'atténuer avec l'âge, il serait dangereux de les banaliser systématiquement. En effet, la douleur pendant les règles peut être le point d'appel de plusieurs pathologies gynécologiques : malformation utérines, congestion pelvienne, endométriose, adénomyose, et cette liste est loin d'être exhaustive.

Mais alors, quand faut-il vraiment s'inquiéter ?

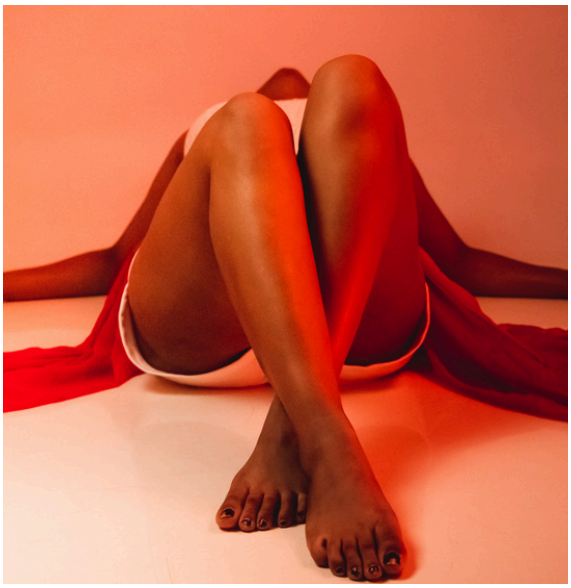
-Lorsque la douleur vous empêche d'aller à l'école, au travail ou de réaliser vos activités de la vie quotidienne



-Lorsque les médicaments utilisés auparavant contre la douleur ne soulagent pas.

-Lorsque les douleurs s'intensifient avec le temps ou s'accompagnent de vomissements, malaises ou évanouissements.

-Lorsqu'elles sont associées à d'autres symptômes : dyspareunie (douleur lors des rapports sexuels), douleur à la miction, douleur à la défécation, douleurs persistantes même après les règles, l'infertilité.



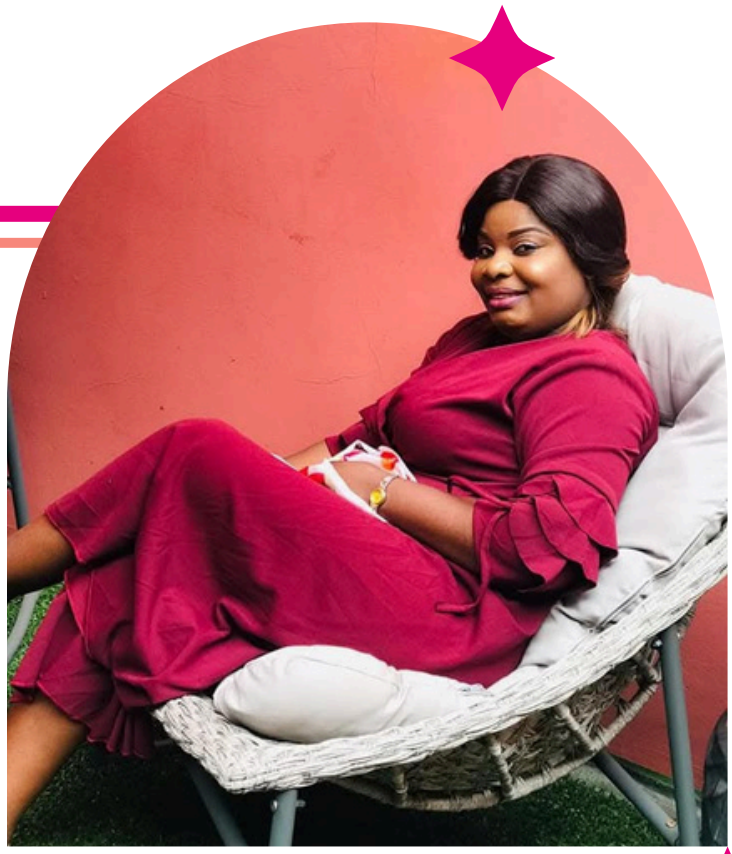
Pourquoi consulter tôt est essentiel ?

« Si la douleur contrôle votre vie, ce n'est pas normal». Consulter précocement un professionnel de santé (médecin généraliste, gynécologue, sage-femme) c'est parfois éviter des années d'errance diagnostique. En effet, une consultation précoce permet de rechercher une éventuelle cause sous-jacente, de mettre en place un traitement adapté et de contribuer à préserver la santé reproductive , le bien-être des adolescentes et des femmes, en évitant que la douleur ne perturbe durablement la scolarité, le travail ou la vie sociale. Les règles douloureuses ne doivent plus être un sujet tabou : en parler, c'est déjà se protéger».

EndoCONGO

Quand la voix d'une femme devient le moteur d'un changement national

Créée en 2019, **EndoCongo** est une association socio-éducative congolaise dédiée à la sensibilisation et à l'accompagnement des femmes atteintes d'endométriose. À sa tête, Madame **Yacith Moufouma,** cofondatrice, juriste de formation et professionnelle des ressources humaines, transforme son expérience personnelle en un engagement collectif pour briser le silence autour d'une maladie encore méconnue.



Madame Yacith Moufouma

L'association réunit une communauté engagée composée de patientes, de proches, et de médecins gynécologues. Ensemble, ils œuvrent pour informer, écouter, conseiller et orienter les femmes vers des spécialistes capables de poser un diagnostic fiable grâce à des examens adaptés comme l'échographie pelvienne ou l' imagerie par raisonnance magnetique (IRM).



EndoCongo mène des actions essentielles : campagnes de sensibilisation, interventions en milieu scolaire et hospitalier, groupes de parole, formations des professionnels de santé et plaidoyer pour une meilleure prise en charge. L'objectif est clair : réduire l'errance médicale, lever les tabous et redonner une place centrale à la parole des femmes.



Au cœur de sa vision, un projet majeur : la création d'un centre pluridisciplinaire dédié à l'endométriose, un espace où patientes, médecins et accompagnants trouveraient une prise en charge coordonnée, humaine et accessible.

EndoCongo porte un message fort : aucune femme ne devrait souffrir en silence. Le Congo a tout à gagner à reconnaître cette maladie, à mieux la comprendre et à accompagner les femmes qui vivent avec l'endométriose.

EndoCONGO

Lettre à une femme atteinte d'endométriose

Ton diagnostic ne te définit pas !
Que cette maladie qui s'est invitée sans y être conviée ne te limite pas
Tu es une femme entière, digne, capable d'aimer, de désirer, de rêver, de créer, d'espérer.

Toi qui as appris à sourire malgré la douleur, qui as entendu trop souvent que tu exagérais, que ce n'était rien, que ça allait passer !
Toi qui connais ces jours où le corps devient lourd, où chaque geste coûte cher, où le silence est plus facile que l'explication !
Sache une chose essentielle : ta douleur est réelle, elle n'est ni une faiblesse, ni un manque de courage, ni une fatalité à accepter en silence, ne te resigne pas !
Il est normal d'avoir peur, d'être fatiguée, de douter, parfois de ton corps, de l'avenir, de la vie que tu imaginais. Mais rappelle toi que tu as le droit d'être écoutée, d'être soulagée, de chercher des réponses. Tu as droit au plaisir, à la tendresse, à la maternité ou à la liberté de choisir autrement.

Ton parcours n'est pas linéaire, il y aura des jours plus durs que d'autres et pourtant à chaque étape, tu dois avancer même quand tu crois reculer.
Tu n'es pas seule, d'autres femmes marchent à tes côtés, parfois invisibles, mais reliées à toi par une même force silencieuse.

En parlant, en partageant, en osant dire j'ai mal, tu ouvres la voie à celles qui n'osent pas encore.

Que ce numéro spécial 8 mars 2026 soit pour toi un miroir, un refuge, un rappel :tu as le droit de comprendre, d'espérer et de vivre pleinement et ce malgré la maladie.
Prends soin de toi avec douceur et amour.
Tu n'as rien à prouver.
Tu es déjà courageuse, simplement parce que tu continues.

La rédaction