



Endométriose & Travail

MIEUX COMPRENDRE L'ENDOMÉTRIOSE

L'endométriose est une maladie inflammatoire et chronique. Elle se caractérise par la présence, en dehors de l'utérus, de tissus semblables à l'endomètre. Sous l'effet des hormones, ces tissus peuvent saigner, provoquer une inflammation, des lésions et des douleurs parfois invalidantes.



Les symptômes les plus fréquents sont...



Douleurs pelviennes
intenses et invalidantes
(70% des cas)



Règles douloureuses
et abondantes



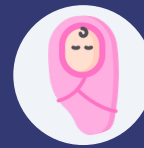
Douleurs lors des
rapports sexuels



Troubles digestifs



Fatigue chronique



Infertilité



L'endométriose ne rime pas systématiquement avec infertilité. Néanmoins, elle ne crée pas un environnement favorable à la fécondation et reste l'une des principales causes d'infertilité, dans 30% des cas.

Gérer la douleur au quotidien



- Pratiquer une activité physique douce
Yoga, natation, marche
- Adopter une alimentation équilibrée
Fruits, légumes, limiter le gluten, les produits laitiers et sucrés
- Préserver un rythme de sommeil régulier
Inclure des périodes de repos durant la journée
- Limiter l'alcool, le tabac et les excitants
- Apprendre à gérer le stress
- Se faire accompagner par un professionnel de santé

ASTUCE



Placer une
bouillotte sur
votre ventre
pour détendre
vos muscles

QUAND LA MALADIE TOUCHE LE TRAVAIL

65%

des femmes atteintes d'endométriose estiment que la maladie a un impact négatif sur leur vie professionnelle.

Enquête EndoVie | 2020

Les difficultés rencontrées peuvent inclure :

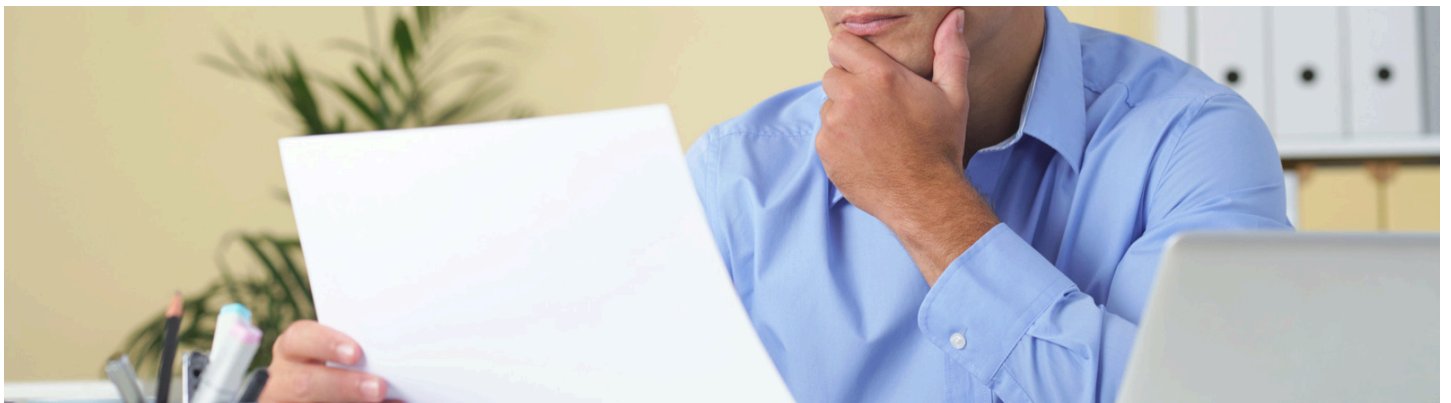
- Douleurs liées aux postures prolongées et aux mouvements
- Besoin fréquent d'aller aux toilettes
- Baisse de concentration et fatigue importante
- Diminution de la capacité de travail
- Sentiment de gêne, de culpabilité et d'isolement

Quel rôle pour l'employeur ?

Il revient à l'employeur de veiller à l'adaptation éventuelle du poste en lien avec le salarié et le médecin du travail, de garantir la confidentialité des informations médicales et de promouvoir un environnement inclusif et non discriminant. En cas de difficulté, il peut proposer un accompagnement.

Des actions qui peuvent faire la différence...

- Instaurer une écoute bienveillante et une communication ouverte
- Proposer une flexibilité et une adaptabilité
- Proposer un aménagement de poste de travail
Bureau individuel, télétravail, position assise, etc.
- Proposer un aménagement de l'activité de travail
Limiter les déplacements extérieurs, équilibrer la charge de travail, etc.
- Orienter vers le médecin du travail pour un accompagnement personnalisé



Comment le médecin du travail vous accompagne ?

Le médecin du travail accompagne les salariées atteintes d'endométriose afin de favoriser leur maintien en emploi, dans le respect du secret médical. Il évalue l'impact de la maladie sur le travail et propose, en lien avec le salarié et l'employeur des solutions et aménagements adaptés.

Des actions qui peuvent faire la différence...

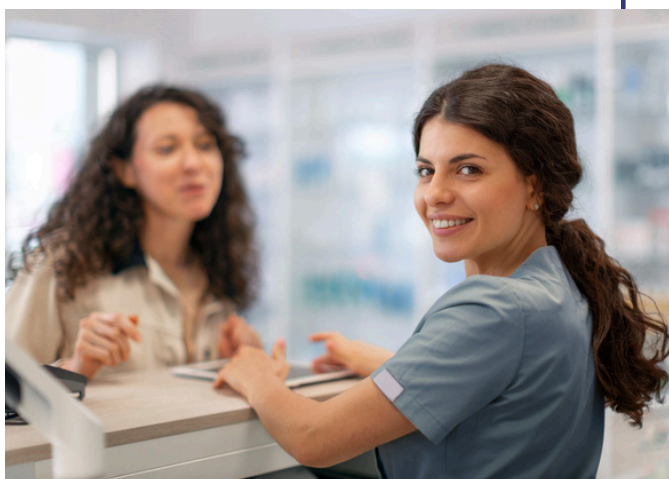
- ✓ Évaluer la compatibilité entre l'état de santé et le poste de travail
- ✓ Proposer des aménagements de poste
Horaires adaptés, alternance assis/debout, etc.
- ✓ Réaliser une étude de poste si nécessaire
- ✓ Aider la salariée à bénéficier de dispositifs adaptés
Temps partiel thérapeutique, RQTH, suivi adapté, etc.
- ✓ Offrir un espace d'écoute et d'orientation personnalisé



LE TEMPS PARTIEL THÉRAPEUTIQUE :

Vers une réadaptation progressive

Le temps partiel thérapeutique consiste en un aménagement temporaire de votre temps de travail. Il vous confère la possibilité de bénéficier d'un temps de travail réduit sur une durée déterminée, en raison de votre état de santé. Il permet une reprise progressive du travail après un arrêt maladie ou une chirurgie, ou votre maintien dans votre emploi, c'est-à-dire sans arrêt de travail préalable.



UNE RECONNAISSANCE QUI PERMET D'AGIR :

La Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé (RQTH)

Selon les situations, l'endométriose peut être reconnue comme maladie chronique, handicap invisible ou bénéficier d'une reconnaissance en Affection Longue Durée (ALD). Ces dispositifs peuvent faciliter la mise en place d'aménagements et améliorer le suivi médical et professionnel.

[Être accompagnée](#)

VERS QUI SE TOURNER ?

Parler de la maladie à son médecin traitant, son gynécologue ou le médecin du travail est une étape essentielle. Des associations et organismes spécialisés peuvent également accompagner les femmes concernées.



AMET Santé au Travail

[En savoir plus](#)

Votre service de prévention et de santé au travail



EndoFrance

[En savoir plus](#)

Première association française de lutte contre l'endométriose



Ministère de la Santé

[En savoir plus](#)

Autorité publique française en charge de la santé publique et des politiques de soins



ANACT

[En savoir plus](#)

Agence publique qui accompagne les entreprises et salariés pour prévenir les risques





Pour toute précision, contactez-nous au [01 49 35 82 50](tel:0149358250) ou par mail à contact@amet.org