

AURÉLIE MAIRE

Préface du D^r Jean-Pierre Ragage, gynécologue-obstétricien, spécialiste de l'endométriose

Avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt

Mieux vivre

L'ENDOMÉTRIOSE

au naturel

**11 ROUTINES
PERSONNALISÉES :
DOULEURS, FATIGUE,
FERTILITÉ, ETC.**

Une méthode
simple et naturelle :
yoga, respiration,
alimentation,
détoxification, etc.



Une prise en charge holistique,
aussi bien physique que mentale
et émotionnelle

Aujourd'hui, il n'existe aucun traitement médical pour guérir l'endométriose. Aurélie Maire, naturopathe et diplômée en yogathérapie, elle-même atteinte de cette maladie, a créé sa propre méthode simple et naturelle, basée sur le yoga, pour aider à mieux vivre l'endométriose au quotidien.

- **Toutes les informations pour bien comprendre l'endométriose** (les symptômes, les causes et mécanismes, les différents types, le diagnostic, etc.).
- **Une méthode de prise en charge holistique** : apprendre à mieux connaître son cycle, les grands principes d'une détoxification réussie, des conseils sur l'alimentation anti-inflammatoire et ayurvédique, des méditations et des respirations ciblées, etc.
- Plus de **25 postures de yoga, illustrées en pas-à-pas**, pour relâcher, masser et soulager la zone pelvienne, avec les **11 routines indispensables sur mesure** (douleurs, règles abondantes, manque d'énergie, problèmes de digestion, infertilité, etc.).

LA MÉTHODE NATURELLE 100 % VISUELLE POUR SOULAGER DURABLEMENT VOTRE ENDOMÉTRIOSE



20 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2420-3



editionsleduc.com
LEDUC 



Rayon : Santé

Mieux vivre

L'ENDOMÉTRIOSE

au naturel

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !


Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison. 

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Édition : Emma Pavan

Maquette : Élisabeth Chardin

Correction : Céline de Quéral

Photographies yoga : Catherine Delahaye

Set-design : Amélie Callier Broyer

Photographies autres : Adobe Stock

Design couverture : Antartik

© 2022 Leduc éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris - France

ISBN : 979-10-285-2420-3

AURÉLIE MAIRE

Préface du Dr Jean-Pierre Ragage,
gynécologue-obstétricien, spécialiste de l'endométriose

Avec la collaboration d'Alix Lelief-Delcourt

Mieux vivre

L'ENDOMÉTRIOSE

au naturel

GUIDE VISUEL

LEDUC 

SOMMAIRE

PRÉFACE 7
INTRODUCTION 9

1

SOULAGER 14

Bouger 17
Respirer 21
Réchauffer 22
Les conseils en + 23

2

COMPRENDRE 26

Se familiariser avec l'endométriose 29
Yoga et endométriose 37
Endométriose et énergie vitale 42

3

SE CONNAÎTRE - SVADHYAYA 44

Tout part de soi 47
Connaître son cycle, suivre
son rythme 50
Définir votre priorité 55

4

DÉTOXIFIER - SAUCHA 60

Perturbateurs endocriniens
et déséquilibres hormonaux 63
Faire le tri dans sa salle de bains 66
Détoxifier son alimentation 69
Détoxifier son environnement 73
Détoxifier son mental 74

5

NOURRIR (LE CORPS) 76

La piste de l'alimentation anti-
inflammatoire 79
Les enseignements de l'ayurvéda 86
Quelques idées de recettes anti-
inflammatoires et ayurvédiques 89

6

NOURRIR (LA TÊTE) 100

La méditation 103
Les sankalpa et affirmations positives 106
La gratitude 107

7

RESPIRER - PRANAYAMA 108

De l'importance de « bien » respirer 111
Quelques pratiques de respiration 114

8

BOUGER 120

Les bienfaits de l'exercice physique
en cas d'endométriose 123
Quelques conseils avant de pratiquer 124
Quels sont les accessoires
indispensables ? 126
Les postures (*Asanas*) 127

9

RESTAURER 144

Les postures restauratives 147
Les bienfaits du yoga Nidra 162
L'importance du sommeil 163

10

MES ROUTINES PERSONNELLES 166

1. J'ai mes règles 170
2. J'ai des règles abondantes 172
3. J'ai des douleurs et des tensions
durant les règles ou hors règles 174
4. Je veux me recharger après les règles 176
5. Je suis en manque d'énergie 178
6. J'ai des problèmes de digestion 180
7. Apaiser son mental 182
8. Je veux booster ma fertilité 184
9. Je viens de me faire opérer 186
10. Je souhaite arrêter la pilule 187
11. Je suis pleine d'énergie (et je veux
la conserver !) 188

RESSOURCES 189

À PROPOS D'AURÉLIE MAIRE 190

BIBLIOGRAPHIE 191

Découvrez des contenus exclusifs !

Comment télécharger vos contenus gratuits ?

1. Sur votre Smartphone, téléchargez une application de lecture de QR code.
2. Ouvrez l'application et flashez le QR code ci-dessous.
3. Vous voilà sur la page pour télécharger votre cadeau !



8 méditations audio exclusives et d'autres surprises, signalées par ce picto :



Sans Smartphone, vous pouvez également accéder au contenu gratuit directement via le lien suivant :

<https://aureliemaire.com/bonus-livre-mieux-vivre-lendometriose-au-naturel/>

AVERTISSEMENT

Les informations contenues dans cet ouvrage ne sauraient en aucun cas se substituer à une consultation médicale ou à un traitement médical, vous dissuader de consulter votre médecin ou votre spécialiste ou encore retarder le moment de la consultation. Vous ne devez en aucun cas arrêter ou modifier vous-même un traitement sans l'avis de votre médecin. En cas de doute, contactez immédiatement votre médecin ou spécialiste. Ayez son aval avant de pratiquer le yoga ou une activité physique.

PRÉFACE

C'est un privilège, un honneur et un grand plaisir de préfacier cet ouvrage sur l'endométriose, écrit par Aurélie Maire. L'auteure est professeure de yoga, nutritionniste et de surcroît, atteinte de cette maladie invalidante encore trop mal identifiée, trop mal comprise, difficile à traiter et pourtant très répandue.

L'endométriose ne se réduit pas à de simples greffes extra-utérines, même importantes voire compliquées, de la muqueuse endométriale.

Dans un profond changement de paradigme, Aurélie Maire présente dans ce livre une approche profondément holistique de l'endométriose, sur les plans conceptuel et thérapeutique.

L'auteure souligne le déséquilibre et l'implication de toutes les grandes fonctions de l'organisme concourant à cette maladie, en particulier gynécologique, endocrinologique, immunologique, génétique, mais aussi épigénétique, puisque tous ces foyers d'endométriose et leurs conséquences pathologiques s'accompagnent d'un état inflammatoire généralisé, qui est l'ennemi n°1.

Les approches thérapeutiques naturelles proposées dans cet ouvrage, tels que le yoga et l'ayurvéda, sont une réponse complémentaire au traitement médical classique pour corriger ces désordres. Surtout, elles permettent aux patientes de devenir actrices de leur maladie et, au-delà, d'accéder à un état de bien-être général, physique, mental et émotionnel. C'est ce que nous démontre Aurélie Maire au fil des pages, avec beaucoup de talent pédagogique et en s'appuyant sur son propre vécu.

À l'heure où les pouvoirs publics et le Président de la République ouvrent enfin un grand plan national pour la prise en charge de l'endométriose, il faut rendre hommage à cette démarche et aussi remercier les associations œuvrant pour la reconnaissance de cette maladie, dont l'association EndoFrance pour son engagement de longue date dans ce domaine. Cette initiative de l'État français devrait permettre de créer un « réflexe endométriose » dans le corps médical et soignant.

Je suis sûr que cet ouvrage va rencontrer un beau succès, car il est écrit avec clarté dans un état d'esprit toujours positif et bienveillant vis-à-vis du corps de la lectrice.

Pour les patientes souffrant d'endométriose, il représente un véritable cheminement de résilience. Il s'adresse aussi à toute personne qui s'intéresse à cette maladie, professionnellement ou non.

D^r Ragage Jean-Pierre

docteur@ragage.com

Gynécologue-obstétricien, spécialiste de l'endométriose.

INTRODUCTION

Bienvenue et merci d'être là, prête à découvrir le yoga comme art de vivre et de mieux vivre avec l'endométriose. Pourquoi un livre sur l'endométriose et le yoga ? La raison la plus évidente est que je me passionne pour le yoga et la santé, et que je suis moi-même atteinte d'endométriose. J'aime faire le pont entre deux mondes qui paraissent opposés en alliant l'alchimie de la sagesse traditionnelle et celle des sciences modernes au service de notre bien-être et de notre paix intérieure, et notamment au service de l'endométriose.

Je souhaite aider chaque femme à devenir actrice de sa santé en mettant à sa disposition des outils adaptés dont elle peut se servir de façon autonome pour retrouver son mieux-être et le contrôle sur sa vie de manière confiante, sereine et apaisée. Il y a quelques années, j'ai compris le rôle que j'avais à jouer pour apporter plus de paix et de mieux-être aux femmes en parlant de cette maladie taboue que j'hésitais moi-même à évoquer, de peur du regard et du jugement des autres.

Mon histoire avec l'endométriose

Tout a commencé en 2013. C'était pour moi l'année du renouveau : je venais de commencer un nouveau job dans la communication, j'entamais enfin cette formation en MBA en cours du soir avec la joie de découvrir la complexité des comptes de résultats, quotas et autres termes financiers. C'était l'été, à la veille d'un voyage en Asie, dont je rêvais depuis toujours. Premier arrêt à Singapour. Quelques spot-

tings annoncent l'arrivée de mes règles, qui s'accompagnent de douleurs en fin de soirée. Je me dis que tout cela est lié au stress et au surmenage de ces derniers mois. La nuit a été longue, très longue. Des douleurs insoutenables, aucune position ne me soulage, aucun médicament ne me fait d'effet, je suis trempée de sueur, je fais un malaise vagal. Hors de question de me rendre aux urgences, cela voudrait dire renoncer à ce voyage que j'attendais tant. Je finis par m'endormir à même le sol. Quand le réveil sonne, c'est un peu plus « supportable ». Je décide donc de prendre l'avion. J'admets que ce n'était pas très malin. Aujourd'hui, je serais certainement allée aux urgences ou consulter ; c'est ce que je recommanderais aux femmes dans une telle situation. Mais je sens, à ce moment-là, au fond de moi que je dois partir, que tout ira bien.

Pendant deux jours, je dors beaucoup. Puis la douleur passe. Mais ce n'est rien comparé au mois suivant ! Ne pouvant

me tenir droite pour marcher, on m'accompagne aux urgences. Après une attente insoutenable, le médecin me tape dans le bas du dos pour vérifier que ce ne sont pas les reins. Prise de sang, infiltration d'antidouleurs, je vois trouble mais la douleur commence à s'atténuer. Grâce au yoga, que je pratiquais depuis quelques années, et qui m'avait permis de développer une conscience de mon corps, je fais le lien avec mes règles. Le diagnostic est confirmé au bout de quelques semaines par un spécialiste que je consulte après avoir découvert et mis un nom sur mon mal : endométriose et adénomyose. Grâce à ma formation initiale, je connaissais la nutrition, le coussin chauffant (que m'avait offert ma maman), le milieu médical, l'anatomie... mais pas encore assez ce qui pouvait me soulager quand ces douleurs sont apparues. Ce qui est sûr, c'est que je voulais être actrice de ma santé. Je savais que j'en tenais le rôle principal et que je choisissais le casting des acteurs autour de moi. Le yoga dans toutes ses dimensions a été un pilier pour retrouver mon équilibre global et pour revivre avec la maladie et non en fonction d'elle.

Je suis alors revenue à mes essentiels, aux bases, en adoptant une approche intégrative et holistique, que je partage avec vous dans ce livre. Aujourd'hui, je n'ai plus de douleurs. Je vis « normalement », même si je continue mes routines au gré de mon énergie, de la saison... Tous les ans, je fais mes examens de contrôle gynécologique.

Neuf ans après le diagnostic, après des années de formations, de stages et d'entretiens avec des experts en Europe et aux États-Unis notamment, de lectures d'études scientifiques, de rencontres... je suis ravie de pouvoir partager, via ce livre et mes accompagnements auprès de femmes atteintes d'endométriose, les connaissances et les expériences qui m'ont aidée et ont déjà aidé de nombreuses autres femmes. J'espère que cela pourra à votre tour vous être utile. J'espère également que ce livre vous fournira des clés de compréhension et de compassion envers les femmes que vous connaissez et qui sont atteintes par cette maladie. En effet, la famille, les parents, les conjointes et conjoints sont également concernés par les conséquences de cette maladie : risques d'infertilité, quotidien et vies sociale, familiale, intime et professionnelle perturbées... Il n'est pas facile de comprendre ce qui se passe dans un corps qui est différent du sien.

L'endométriose en France aujourd'hui

L'endométriose est une réelle souffrance physique, morale et émotionnelle. On parle de plus en plus de cette maladie, mais elle reste encore (trop) peu connue des femmes et du milieu médical. Ses causes et ses mécanismes sont aussi inconnus à ce jour. Et pourtant, elle constitue bien un enjeu majeur de santé publique et de société.

Selon l'association EndoFrance, l'endométriose reste encore « assez mal connue des médecins », « sous-diagnostiquée » et « assez mal prise en charge ». Les patientes vivent bien souvent des douleurs débilantes, un diagnostic trop tardif, une errance médicale, une perte de leur « corps », de leur vie qui leur échappe, de l'espoir d'avoir un enfant (naturellement)... Beaucoup se tournent vers des approches naturelles et complémentaires pour soulager leurs douleurs physiques, mentales et émotionnelles et pour être actrices de leur santé. Le yoga semble y avoir toute sa place. Or, comme les professionnels de santé (généralistes, gynécologues...), les professeurs de yoga ne sont pas formés à l'endométriose et à toutes ses spécificités. C'est aussi pour pallier ce manque que j'ai voulu proposer des formations de yoga, ayurvéda et naturopathie appliquées à l'endométriose et l'adénomyose.

Une reconnaissance nécessaire

Des actions se mettent en place : information, sensibilisation, semaine ou mois de l'endométriose, prise de parole de personnalités (Imany, Laëtitia Milot, Susan Sarandon...), atelier sophrologie pour gérer la douleur, plan de mesures de la ministre de la Santé Agnès Buzin, DU Endométriose pour les gynécologues et obstétriciens...

Mi-janvier 2022, une proposition de résolution a été votée par l'Assemblée nationale pour faire reconnaître l'endométriose

À SAVOIR !

- **1 femme sur 10 à 1 femme sur 7** en âge de procréer est atteinte d'endométriose.
- En moyenne, il faut **7 à 10 ans** pour établir un diagnostic (selon les sources).
- **70 %** de femmes concernées souffrent de douleurs chroniques invalidantes.
- **40 %** des femmes concernées rencontrent des problèmes de fertilité.
- **0** traitement spécifique à l'endométriose (à ce jour, on ne guérit pas de l'endométriose. Il n'existe pas de traitement curatif, les seuls médicaments existants traitent uniquement les symptômes.)
- **2 millions** de femmes seraient atteintes en France, et **14 millions** en Europe. **190 millions** de femmes seraient touchées dans le monde.
- Cette maladie représenterait **30 milliards d'euros d'arrêts maladie** en Europe.

comme affection longue durée. Une stratégie nationale de lutte contre cette maladie a également été lancée, avec trois axes forts (investir dans la recherche pour trouver des traitements, offrir un parcours diagnostique facilement iden-

tifiable et accessible et développer un « réflexe endométriose »). Un début de reconnaissance qui était très attendu par les femmes qui souffrent de cette maladie.

Le yoga, une philosophie de vie au service de l'endométriose

Aujourd'hui, le yoga est souvent vu comme un enchaînement de postures (voire d'acrobaties !) En réalité, c'est un chemin vers la libération. Il est constitué d'étapes qui englobent le corps, la pensée et le cœur au travers des postures (*asanas*), des techniques de respiration (*pranayamas*), des méditations ou encore des *mudras* et des visualisations. Plus qu'un sport ou une activité bien-être, c'est un art de vivre. Cette pratique a été le déclencheur d'un changement de (mode de) vie au niveau holistique (tête, corps, esprit), le début d'une reprise en main de mon corps, de ma santé et de mon bien-être.

Le yoga fait partie de cette médecine intégrative que j'applique aujourd'hui. À vous de constituer votre équipe de spécialistes, celle qui résonne avec vous et qui va vous soutenir et vous encourager dans votre chemin de soin. Si l'approche est globale et holistique, les outils sont personnalisés selon le bilan et les besoins de la personne. Si je les transmets à mon tour aux professeurs de yoga et thérapeutes par le biais de mes formations Endo Yoga Flow, je n'ai pas voulu en créer une « méthode ». Chaque femme est unique, chaque endométriose est unique. J'invite chacune à se comprendre, à mieux se connaître, à identifier les sources de ses déséquilibres pour ramener l'équilibre, à apprivoiser les outils du yoga dont les effets peuvent varier en fonction de son ressenti, de son énergie... Il ne s'agit pas de rentrer dans une boîte ou une méthode qui risquerait d'enfermer, de frustrer.

À SAVOIR

Si l'endométriose touche principalement les femmes en âge de procréer, c'est-à-dire ayant des règles, elle handicape également des femmes qui n'ont plus leurs règles et des femmes qui ne sont plus en âge de procréer. Elles peuvent être en période de transition, péri-ménopause, ménopause ou dans leurs années de sagesse. Ce livre peut dès lors soutenir les femmes à tous les âges et à toutes les étapes de leur vie. Dans ce livre, j'utilise le mot « femme », mais notez que toutes les personnes qui ont leurs règles ne sont pas des femmes et que toutes les femmes n'ont pas systématiquement leurs règles. Ce travail n'est donc pas limité à celles qui ont un utérus et il peut être abordé sans cycle biologique, avec des adaptations.



1

SOULAGER

17 BOUGER

21 RESPIRER

22 RÉCHAUFFER

23 LES CONSEILS EN +

J'ai choisi de commencer ce livre en vous donnant les premières clés de réponse à la raison numéro 1 pour laquelle les femmes viennent me consulter : calmer la douleur physique.

Si vous avez ce livre entre les mains, c'est certainement votre cas. Quand la douleur vous « tombe » dessus, pas le temps ni l'énergie de mettre en place tout un rituel, de rentrer chez vous pour vous isoler dans un endroit calme, de faire des préparatifs. C'est pourquoi je vous propose ici des outils alliant mouvement ou postures, respirations et soins éprouvés que vous pouvez faire en cas de crise. J'ai sélectionné ceux que moi-même, et de nombreuses femmes avec qui je les ai partagés, estimons être les plus efficaces et les plus rapides pour apporter un soulagement.

AVERTISSEMENT

En cas de fortes douleurs, de douleurs anormales ou saignements anormaux, contactez immédiatement votre médecin ou rendez-vous aux urgences.

BOUGER

Quand on souffre, on peut avoir pour premier réflexe de s'allonger ou de se recroqueviller dans un endroit calme et de ne plus bouger. En réalité, pratiquer des mouvements doux et des postures adaptées peut vous aider à soulager votre douleur en relâchant les zones tendues et crispées et en aidant votre corps à faire circuler et à évacuer le sang lors des règles.

Voici trois postures à pratiquer quand vous sentez la douleur arriver, selon vos besoins. Vous pouvez en faire une ou plusieurs. Connectez-vous à votre resenti, écoutez votre corps et laissez-le vous guider. Rappelez-vous que le yoga ne devrait jamais être douloureux. Cela peut être difficile par moments, mais cela ne devrait jamais faire de mal.

La bascule du bassin et les cercles pelviens

Les mouvements du bassin permettent de relâcher les tensions des muscles et du tissu conjonctif dans la zone pelvienne, qui est bien souvent le siège des douleurs d'endométriose. Vous pouvez réaliser cette posture debout avec les jambes légèrement pliées.

► Debout, les jambes écartées de la largeur du tapis, une main posée sur le pubis et l'autre dans le bas du dos, au niveau du sacrum.

LE CONSEIL EN +

Si vous lisez cette partie en dehors d'une période de douleurs, je vous propose d'expérimenter ces postures sans attendre, de sorte que votre corps s'en imprègne, puisse se familiariser avec elles et en connaître les bienfaits. Vous pourrez également les inclure dans votre routine tout au long de votre cycle. En écoutant votre corps le moment venu, il vous guidera vers l'enchaînement qui vous fera le plus de bien.

- En gardant le haut du corps bien droit, inspirez et basculez votre bassin vers l'avant, comme si vous renversiez de l'eau de votre bol pelvien.
- Expirez en basculant votre pubis afin que votre dos soit légèrement arrondi. Répétez l'exercice 5 fois.



- ▶ Posez ensuite les mains sur les hanches, et faites des cercles et des « 8 » avec vos hanches, en continuant à respirer avec les mouvements.
- ▶ Répétez 5 fois dans un sens, puis 5 fois dans l'autre.



Variante : Vous pouvez aussi réaliser cette posture à quatre pattes ou assise sur une swiss ball, un tabouret ou le bord de votre lit.

La guirlande (*Malasana*)

S'accroupir est l'une de mes poses préférées en cas de douleurs. Beaucoup de femmes la trouvent efficace.

- ▶ Jambes écartées, accroupissez-vous et maintenez cette position en plaçant un bloc (ou un bolster) sous vos fesses. Vos pieds doivent être bien à plat et votre colonne vertébrale aussi droite que possible.
- ▶ Tirez votre menton légèrement vers le haut pour aligner la nuque et la colonne vertébrale. Ajustez vos jambes pour avoir la plus position la plus confortable possible. Placez vos bras en prière, les coudes à l'intérieur des genoux. Respirez profondément, en sentant votre respiration tout le long de votre ventre et en allongeant l'expiration.
- ▶ Restez dans cette posture pendant 1 à 3 minutes, ou davantage si vous le souhaitez.



Variante : Placez une swiss ball devant vous, posez les mains dessus, et étirez le dos.

LES CONSEILS EN +

- En dehors des périodes de douleurs ou si vous n'avez pas d'accessoires, vous pouvez pratiquer cette posture de façon plus dynamique, sans coussin.
- Si vos talons ne touchent pas le sol, placez un bloc ou une couverture pliée sous les talons.

L'enfant (*Balasana*)

C'est une posture incontournable en yoga et particulièrement appréciée. Elle permet de soulager les tensions abdominales, de réaliser un massage doux des organes pelviens et de l'abdomen, d'étirer et d'assouplir le dos. De plus, elle est très appréciée pour son effet calmant, relaxant et favorise une sensation de sécurité.



- ▶ Installez-vous à quatre pattes (en posant les genoux sur une couverture pliée en cas de fragilité des genoux et/ou des pieds). Écartez les genoux de la largeur de tapis, asseyez-vous les fesses entre les talons avec les gros orteils qui se touchent.
- ▶ Installez un coussin (ou plusieurs) ou un bolster dans la longueur devant vous et ramenez-le contre vous. Penchez-vous vers l'avant pour déposer le haut du corps sur le coussin ou le bols-

ter, la tête tournée d'un côté. Placez les bras autour du bolster.

- ▶ Respirez calmement et profondément pendant quelques minutes en veillant à tourner la tête d'un côté puis de l'autre.

Variante : Enlevez le bolster et serrez les genoux. Placez vos poings en boule de chaque côté du bassin, entre les côtes inférieures et les os des hanches, avant de vous plier en position de l'enfant. Ainsi, vous réalisez une sorte de massage, qui peut aider en cas de crampes ou de douleurs aux ovaires. En cas d'inflammation dans la zone reproductive ou des organes digestifs, cette pression libère l'énergie stagnante qui donne une sensation de ballonnement ou de congestion.



LE CONSEIL EN +

Vous pouvez également utiliser une bouillotte, à poser sur le bas du dos ou sous le ventre.

RESPIRER

Les exercices de respiration diaphragmatique profonde permettent de détendre les muscles du bassin, ce qui contribue à réduire les douleurs et les crampes dans le bas de l'abdomen.

Comme nous le verrons dans le chapitre 7, consacré à la respiration, celle-ci permet aussi d'augmenter le flux sanguin et de calmer les tensions nerveuses et les crispations, qui peuvent participer à l'entretien ou à l'augmentation de la douleur.

La respiration avec expiration allongée

Cette respiration permet d'apaiser le corps en cas de crampes et de douleurs. Elle permet également de calmer le système nerveux central. Elle est idéale en cas de stress et de tensions nerveuses.

- ▶ Installez-vous confortablement en position assise en tailleur ou allongée. Elle peut aussi se faire en étant assise sur une chaise ou debout en attendant dans une file d'attente.
- ▶ Commencez par quelques cycles de respiration naturelle puis, lors de votre prochaine inspiration, prenez une respiration lente, douce et profonde par le nez en comptant jusqu'à 4.
- ▶ Expirez lentement, doucement et profondément par le nez en comptant jusqu'à 8. Si c'est inconfortable pour



vous, comptez jusqu'à 3 à l'inspiration et jusqu'à 6 à l'expiration.

- ▶ Effectuez autant de cycles qu'il vous semble bon puis revenez à une respiration naturelle. Sachez que prendre le temps de faire un seul cycle est déjà très efficace.

Variante : La respiration avec expiration sonore. À l'expiration, vous pouvez émettre un grand soupir ou allonger le son universel « Om » ou « Aum ». Cette respiration apaise le corps et aide à détendre le plancher pelvien.

LE CONSEIL EN +

Si vous en ressentez le besoin au cours de votre journée au travail ou en dehors de chez vous, n'hésitez pas à vous isoler pour pratiquer cet exercice de respiration, ainsi que la posture de la guirlande (voir p. 19).

RÉCHAUFFER

Des études récentes¹ ont examiné plusieurs recherches sur les bienfaits de la chaleur auto-administrée, de l'acupression et de l'exercice (mouvements doux, étirements et yoga) comme moyens de réduire les douleurs de règles.

Toutes ces techniques se sont montrées bénéfiques, avec une réduction des symptômes et des douleurs menstruelles. C'est pourquoi je vous propose d'optimiser les bienfaits des postures de yoga en appliquant de la chaleur (et en l'occurrence une bouillotte à eau ou une bouillotte « sèche », remplie de graines, de noyaux de cerises, etc.) sur votre bas-ventre et dans le bas du dos, qui est aussi souvent le siège de tensions.

En pratique, vous pouvez utiliser votre bouillotte dans les postures de yoga, en particulier les postures restauratives comme la posture du papillon allongé (où vous la poserez sur le ventre p. 153) ou de l'enfant (p. 20) ; mais aussi dans votre lit au moment du coucher, ou dans la nuit si besoin pour apaiser et favoriser l'endormissement.

Si vous n'êtes pas chez vous et donc pas en mesure d'utiliser une bouillotte, glissez un « heat pack » (ou chauffeurette) dans votre pantalon. Si vous n'en n'avez pas à disposition, frottez vos mains l'une contre l'autre et placez vos mains chaudes sur votre ventre ou dans le bas de votre dos.

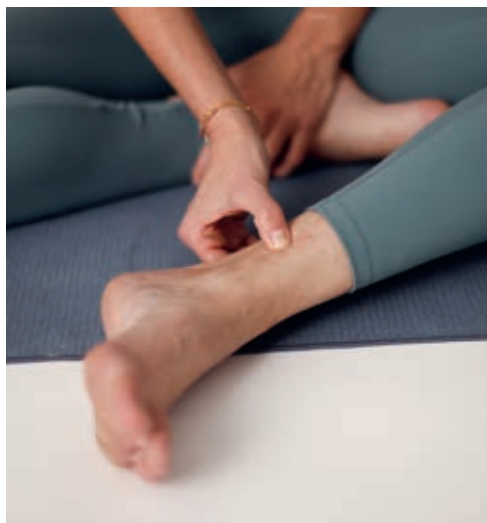
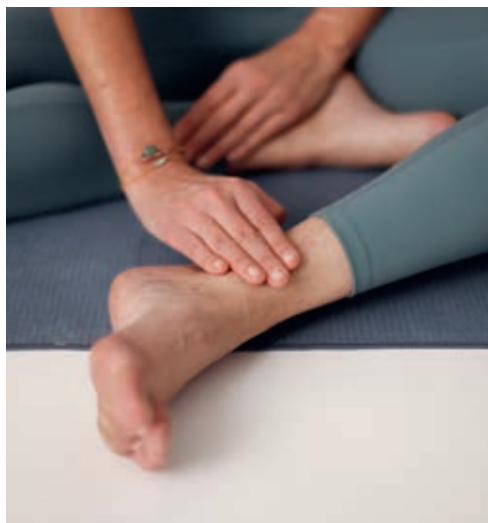


1. M. Armour et al., *The effectiveness of self-care and lifestyle interventions in primary dysmenorrhea: a systematic review and meta-analysis*, *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 2019. J. Jo, S. H. Lee, *Heat therapy for primary dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis of its effects on pain relief and quality of life*, *Scientific Reports*, 2018.

LES CONSEILS EN +

En plus de ce trio Bouger + Respirer + Réchauffer, voici quelques pratiques simples et efficaces qui apportent un réel soulagement.

- ▶ Le soir, faites un bain de pieds de 15 minutes dans de l'eau chaude avec 2 cuillères à soupe de gingembre en poudre. Si vous avez le temps, vous pouvez aussi faire bouillir 50 g de gingembre frais râpé dans 2 litres d'eau pendant 10-15 minutes. Versez dans la bassine et complétez avec de l'eau froide pour ajuster la température.
- ▶ Vous pouvez aussi utiliser les bienfaits de l'aromathérapie : dans 10 ml d'huile végétale, ajoutez 6 gouttes d'huile essentielle d'encens + 2 gouttes d'huile essentielle de géranium + 2 gouttes d'huile essentielle d'achillée millefeuille. Massez-vous le ventre avec quelques gouttes de cette préparation 2 à 3 fois par jour, notamment durant toute la phase lutéale de votre cycle (deuxième partie du cycle).
- ▶ L'acupression est également efficace. Deux points sont particulièrement indiqués pour leurs propriétés calmantes :
 - Le point situé à quatre travers de doigts au-dessus de la malléole externe (os saillant de la cheville). Pressez-le avec le pouce pendant 6 secondes, relâchez 2 secondes, et répétez pendant 5 minutes.



- Le point de la main situé sur la chair au croisement entre le pouce et l'index. Massez-le pendant quelques minutes en utilisant le pouce et l'index de la main opposée.



Vous voilà parée, avec des outils à utiliser quand les crises de douleurs apparaissent. Nous sommes bien d'accord que ces outils apportent un soulagement sur l'instant. Puisque la maladie a mis des mois ou des années à s'installer et à se manifester, il est utopique de penser pouvoir se libérer totalement des symptômes et des douleurs en agissant uniquement sur le moment. Une routine régulière et adaptée vous aidera sur votre chemin de mieux-être et à rétablir l'équilibre dans votre corps, votre tête et votre cœur.

