

Paris, le 7 mars 2025

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Bouger pour mieux vivre avec l'endométriose

À l'occasion de la semaine européenne de prévention et d'information sur l'endométriose, le ministère des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative réaffirme son engagement aux côtés des femmes concernées. Avec le guide « *En mouvement avec l'endométriose* », le ministère rappelle l'importance de l'activité physique pour améliorer leur qualité de vie.

Touchant une femme sur dix en France, l'endométriose provoque des douleurs invalidantes et altère considérablement la vie quotidienne. Une activité physique adaptée peut contribuer à réduire ces douleurs, ainsi que la fatigue et le stress associés. Pour accompagner les femmes dans cette démarche, le ministère des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative a récemment publié le guide « **En mouvement avec l'endométriose** ».

L'activité physique, un levier de bien-être

Loin d'être un facteur aggravant, l'activité physique, lorsqu'elle est adaptée, joue un rôle essentiel dans la gestion des symptômes de l'endométriose :

- **Soulagement des douleurs** : Diminution des douleurs chroniques et de l'activité des lésions d'endométriose.
- **Renforcement du contrôle corporel** : Meilleure maîtrise de la zone pelvienne et optimisation de la mobilité viscérale.
- **Puissant effet anti-inflammatoire** : Atténuation des inflammations et augmentation des protéines anti-inflammatoires.
- **Réduction du stress et de la fatigue**, souvent amplifiés par la maladie.

Un défi collectif

Conçu par la Direction des Sports en collaboration avec la Maison Sport-Santé Sporactio et le Docteur Carole Maître, médecin du sport et gynécologue à l'INSEP, ce guide témoigne d'une volonté collective d'améliorer durablement la qualité de vie de

ces femmes. Il propose **des recommandations et des exercices spécifiques pour intégrer l'activité physique au quotidien**, en prenant en compte les contraintes liées à la maladie.

Parmi les différents acteurs mobilisés au service de cette cause, les éducateurs sportifs jouent un rôle clé. Avec plus de **500 Maisons Sport-Santé** réparties sur l'ensemble du territoire, les femmes atteintes d'endométriose peuvent bénéficier d'un accompagnement personnalisé par des professionnels formés à l'Activité Physique Adaptée (APA). Ce réseau leur permet d'accéder à des conseils, des séances adaptées et un suivi pour pratiquer en toute sécurité.

Un engagement fort pour la santé des femmes

Cette initiative s'inscrit dans **la stratégie nationale de lutte contre l'endométriose** lancée en 2022, visant à promouvoir collectivement les solutions non médicamenteuses dans la prise en charge de la maladie. Le ministère des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative encourage toutes les femmes concernées à s'informer et à intégrer l'activité physique comme un véritable allié dans la gestion de leur maladie.

Le guide « **En mouvement avec l'endométriose** » est disponible en téléchargement sur le site du ministère : [Activité physique & Endométriose | sports.gouv.fr](https://sports.gouv.fr/activite-physique-et-endometriose)

CONTACT PRESSE

Ministère des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative
Bureau de la délégation de la communication Jeunesse et Sports

presse@jeunesse-sports.gouv.fr
01 55 55 92 25 – 06 77 37 44 37