

ÉTUDE

L'IMPACT DES CANICULES SUR L'ENDOMÉTRIOSE



Selon Météo-France, **l'été 2022 est au deuxième rang des étés les plus chauds** observés en France depuis le début du XXème siècle (3 périodes de canicule). Dans ce cadre, la période de surveillance estivale présente **l'excès de mortalité le plus important** depuis la mise en place du Plan National Canicule en 2004 (particulièrement chez les 75 ans et +). Cette tendance s'inscrit dans celle observée ces dernières années, au cours desquelles une **intensification de l'exposition aux canicules** a été constatée, avec une **augmentation des impacts sanitaires**. S'impose ainsi la nécessité de **renforcer les dispositifs de prévention** et de mettre au point des **stratégies d'adaptation au changement climatique** renforcées, tant au niveau national que territorial.

France Assos Santé a été invitée par la **Cour des comptes** à procéder à une remontée d'informations dans le cadre de la préparation de **l'enquête annuelle** portant sur « **l'adaptation des politiques publiques au changement climatique** », plus particulièrement quant à la **protection des « personnes vulnérables »**, entendues comme les personnes précaires, âgées, en situation de handicap, **souffrant de maladies chroniques**, de maladies psychiques, ainsi que les femmes enceintes et nourrissons, chez elles ou à l'hôpital.

ENDMind, qui fait partie de France Assos Santé, porte la voix des **patientes atteintes d'endométriose**. Ayant constaté que les **personnes concernées** rapportent souvent être confrontées à des **difficultés supplémentaires** durant les **périodes de forte chaleur**, l'association a réalisé une étude auprès de ces dernières, de laquelle ont été tirées plusieurs conclusions.

I. L'ASSOCIATION ENDOMIND & L'ENDOMÉTRIOSE

ENDMind est une **association de patientes créée en 2014**. Aux côtés d'autres acteurs, elle participe à la sensibilisation à l'endométriose et au lien entre associations, professionnels de santé et patientes. Elle est agréée par le ministère de la Santé et par le ministère de l'Éducation nationale. Elle a pris part à l'élaboration de la Stratégie nationale de lutte contre l'endométriose lancée en février 2022.



Ses objectifs sont :

- ✓ **de mieux faire connaître la maladie**
- ✓ **de réduire le délai de diagnostic** (sept à dix ans en moyenne)
- ✓ **d'améliorer la prise en charge globale des malades**
- ✓ **d'encourager le développement de la recherche** en faisant de l'endométriose un véritable enjeu de société et de santé publique.

Une à deux femme.s sur dix est/sont atteinte.s d'endométriose.

Il s'agit d'« une **maladie multifactorielle**, qui résulte de l'action combinée de facteurs génétiques et environnementaux, et de facteurs liés aux menstruations ». Elle se caractérise par la présence de tissu semblable à l'endomètre (muqueuse qui tapisse l'intérieur de l'utérus) en dehors de la cavité utérine : pelvis, péritoine, ovaires, vagin, trompes, ligaments utéro-sacrés, rectum, vessie, intestins...

Les symptômes ressentis sont variables selon le type d'atteinte et chaque femme y réagit différemment. **Ainsi, il n'existe pas une mais plusieurs endométrioses. Il est donc difficile d'établir le profil type de la patiente atteinte de cette maladie.** Les symptômes principaux sont les dysménorrhées, les dyspareunies, les dysuries, les dyschésies et autres troubles intestinaux, les douleurs pelviennes chroniques, l'asthénie, les douleurs de dos et d'épaules, ainsi que l'infertilité. **L'impact sur la qualité de vie** (personnelle, sexuelle, professionnelle, sociale), lié aux symptômes ressentis par chaque femme, peut être très important, voire handicapant. A ce jour, il n'existe pas de traitement pour guérir l'endométriose.

II. LES RÉSULTATS DE L'ÉTUDE MENÉE PAR ENDOMIND

Du 24 avril au 9 mai 2023, ENDOMind a diffusé auprès de ses membres et sur les réseaux sociaux **un questionnaire relatif à l'impact des canicules sur l'endométriose**, lequel invitait les personnes concernées par la maladie à partager leur expérience personnelle.

à retenir :

95%

Sur les 192 personnes ayant répondu au questionnaire, plus de 95% ont déclaré que les périodes de canicules étaient difficiles à vivre pour elles en raison de l'impact de celles-ci sur leurs symptômes d'endométriose.

Parmi les effets les plus importants, ont été répertoriés :

- ✔ **une augmentation ou l'apparition de la fatigue (89,1%)**
- ✔ **des troubles du sommeil (68,3%)**
- ✔ **une augmentation ou apparition du syndrome des jambes lourdes (67,2%)**
- ✔ **une augmentation des douleurs d'endométriose (63,9%)**
- ✔ **une sensation d'étouffement (61,2%)**
- ✔ **une augmentation ou apparition des vertiges (54,6%) et des malaises (50,8%)**
- ✔ **une augmentation ou apparition des troubles digestifs (41,5%)**

Les répondantes ont également décrit **un impact sur leur qualité de vie tant au plan social (75%) que professionnel (79,2%)** :

- Concernant leur **vie sociale**, elles ont indiqué dans la très grande majorité **une forte diminution ou un arrêt de leurs sorties** en raison de la **fatigue / l'épuisement** ressenti, des **douleurs** endurées ou encore des **difficultés de mobilité** rencontrées par certaines. Elles vivent alors un **fort sentiment d'isolement et de renferment sur soi**.
- Concernant **leur vie professionnelle**, elles ont fait part d'une **diminution de leur concentration et productivité**, voire d'une impossibilité de travailler pour certaines, du fait notamment de **malaises**, d'une **fatigue intense** et/ou de **difficultés à se déplacer**, pouvant mener à **des arrêts de travail**. Ces personnes vivent alors davantage de stress et de pénibilité lié au travail, et certaines se sentent incomprises par leurs collègues.

La majorité des femmes ayant répondu au questionnaire ont signalé qu'elles ignoraient l'impact des canicules sur l'endométriose et s'être retrouvées sans solution lors des périodes de canicule.

à retenir :

6,8%

seules 6,8% des femmes ont indiqué s'être vues proposer des solutions par un professionnel de santé, telles que : rester au frais, porter des bas de contention ou être en arrêt de travail lors des fortes chaleurs.

à retenir :

38,5%

38,5% des personnes interrogées ont dit avoir trouvé des solutions par elles-mêmes, notamment : prendre un bain d'eau froide ou se rendre à la piscine, se ventiler, s'hydrater, se mettre une bouillotte d'eau froide sur le corps ou encore prendre des antalgiques pour les douleurs ressenties du fait de la chaleur.

III. LES CONCLUSIONS DE L'ÉTUDE

Cette étude repose sur 192 réponses et ne peut donc pas être considérée comme pleinement représentative de l'ensemble des personnes atteintes d'endométriose en France. Pour autant, elle permet de mettre en évidence une possible relation entre **les périodes de canicule et l'aggravation des symptômes d'endométriose**.



Elle démontre également que les personnes souffrant de cette maladie **sont insuffisamment informées tant de l'impact** que peuvent avoir **les canicules** sur leurs **symptômes** et leur **qualité de vie**, que **des solutions possibles pour y faire face**. Dès lors, il apparaît nécessaire de **renforcer la prévention** sur le sujet, ainsi que de réfléchir **aux réponses pouvant être apportées aux patientes**, aussi bien de la part des professionnels de santé que des pouvoirs publics, afin d'atténuer cet impact.

Dans ce cadre, une **plus grande sensibilisation et formation des professionnels de santé sur l'endométriose** semble primordiale afin que ces derniers soient en mesure de fournir des réponses individualisées aux patientes. Il conviendrait, en outre, que soit globalement pris en compte la vulnérabilité des personnes concernées par la maladie lors des épisodes de canicule. Pour cela, les politiques publiques mises en œuvre devraient leur permettre de **mieux gérer les symptômes et garantir des aménagements au niveau professionnel durant ces périodes**.

A cet égard, des pistes ont été proposées par les personnes interrogées, tels que :

- ✓ **l'aménagement des horaires de travail ou/et la possibilité de recourir au télétravail durant ces périodes**
- ✓ **la mise en place de jours de congé spécifiques pour les femmes atteintes d'endométriose**

- ✓ **la possibilité de bénéficier d'une assistance pour les déplacements essentiels en cas de difficultés de mobilité lors des canicules**
- ✓ **la mise à disposition d'endroits climatisés ou d'aides financières pour les foyers afin de s'équiper d'un système de climatisation / ventilation**
- ✓ **le remboursement des soins de santé, médicaments ou autres produits nécessaires durant la canicule.**

Enfin, ENDOmind souligne qu'elle encourage toute étude et recherche visant à mieux comprendre l'impact des fortes chaleurs sur les symptômes d'endométriose, ainsi que toute politique publique favorable à une meilleure prise en charge des personnes atteintes d'endométriose.

**SCANNEZ POUR
RETROUVER ENDOMIND
SUR TOUS NOS RESEAUX**



PROTECTION ET SUPPRESSION DES DONNÉES

Cette étude a été réalisée grâce à la diffusion d'un questionnaire anonyme, destiné aux personnes atteintes d'endométriose.

La participation était volontaire et aucune donnée directement identifiante n'a été collectée.

Les réponses ont été traitées uniquement aux fins de la réalisation de cette étude et les données ont été supprimées à l'issue de leur traitement.

©ENDOmind 2026

Document conçu et mis en page par l'association ENDOmind. Toute reproduction, même partielle, est interdite (art. L122-4 CPI)