

L'équipe éducative

Sage-femme :
Lorie VOEGTLE

Diététicienne :
Noémie SACKSTEDER

Sophrologue :
Josiane PETIT

Lieu des ateliers :



Maison de Santé des Errues
2 bis rue du Tramway
MENONCOURT

Pour vous inscrire et participer aux
ateliers d'éducation thérapeutique,
contacter le



06 77 56 49 78

nathalie.secretariat@yahoo.fr

Ce programme est ouvert à toutes
les patientes du Nord Franche-Comté

Programme en partenariat avec :



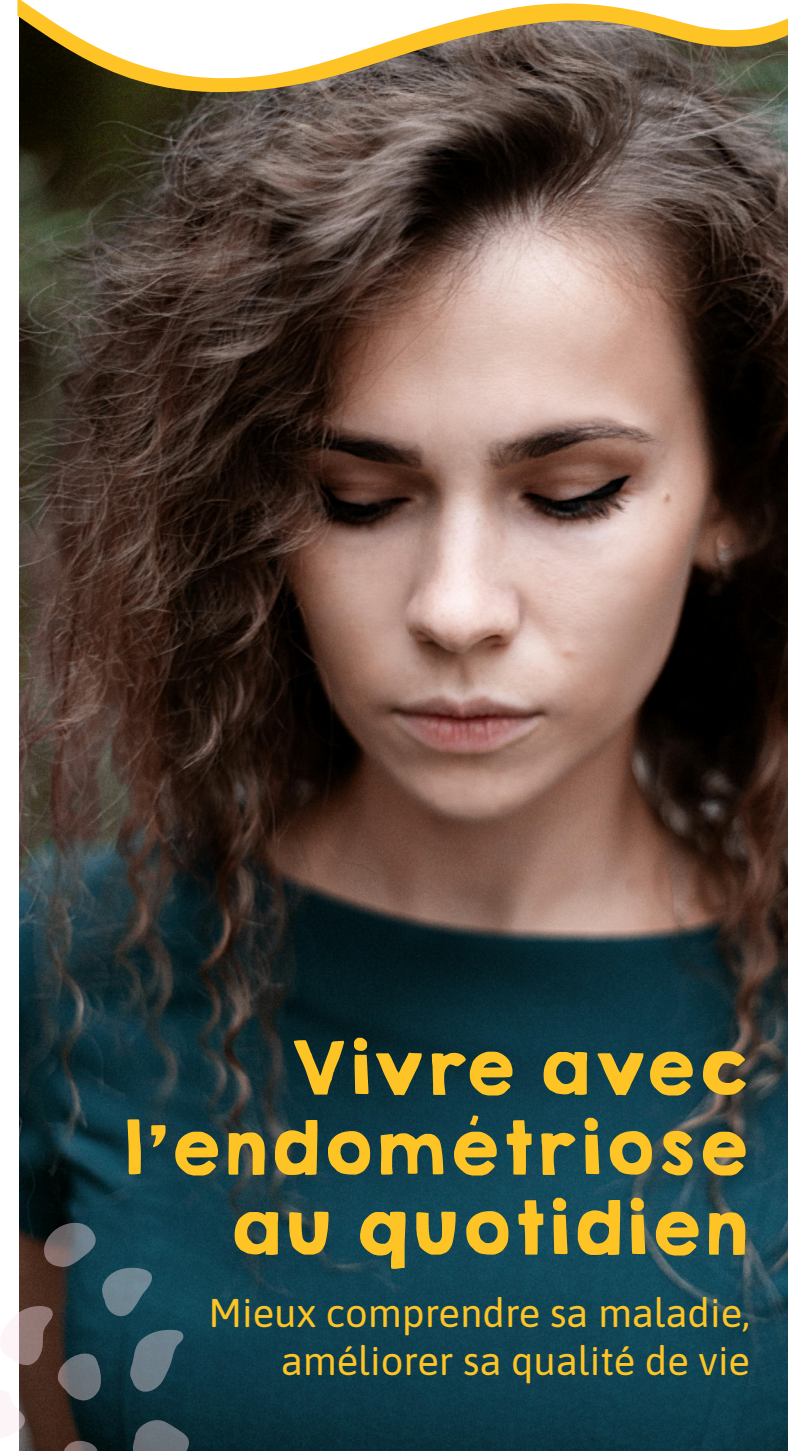
L'HÔPITAL | Service
Nord Franche-Comté gynécologie

Programme financé par l'ARS



**Vivre avec
l'endométriose
au quotidien**

Mieux comprendre sa maladie,
améliorer sa qualité de vie



Ce programme d'éducation thérapeutique a pour but de vous aider à mieux comprendre votre maladie et à mieux vivre avec au quotidien

Au fil des séances, vous apprendrez à mieux connaître l'endométriose, à mieux gérer les douleurs et la fatigue, et à trouver des solutions adaptées à votre vie personnelle, professionnelle et sociale.

Ce programme tente de répondre à vos questions :

Qu'est-ce que l'endométriose et pourquoi provoque-t-elle des douleurs ?

Comment mieux gérer les douleurs et la fatigue au quotidien ?

Comment adapter mon quotidien ?

Comment mieux vivre avec la maladie ?



À qui s'adresse ce programme ?

Toutes les patientes ayant un diagnostic d'endométriose

Modalités de participation

Programme proposé en individuel et/ou en groupe

Encadrement par une équipe pluridisciplinaire formée à l'ETP

Déroulement du programme

2 entretiens individuels
3 ateliers

Séances

1. Entretien initial individuel

Échange personnalisé autour de votre vécu, de vos besoins et de vos attentes

2. Atelier – Comprendre l'endométriose (1h)

Animé par Lorie Voegtler, sage-femme

- Physiologie de l'endométriose
- Mécanismes de la douleur

3. Atelier – Alimentation et endométriose (1h)

Animé par Noémie Sacksteder, diététicienne

- Principes de l'alimentation anti-inflammatoire
- Conseils pratiques et adaptés au quotidien

4. Atelier – Gestion de la douleur (1h)

Animé par Josiane Petit, sophrologue

- Techniques de relaxation et de respiration
- Outils pour mieux gérer la douleur et le stress

5. Entretien final individuel