

Les épreuves des sportives atteintes d'endométriose : « j'avais comme des contractions »

Par [Clément Martel](#) et [Eloïse Fine](#)

Publié le 21/10/2022

Cette maladie gynécologique encore mal connue peut provoquer des douleurs intenses. Elle est difficile à apprivoiser pour les athlètes qui en souffrent.

« *J'avais comme des contractions, et je sentais la douleur monter.* » Sandrine Gruda se souvient d'un jour de 2021 où, à quelques heures d'un match, pliée en deux, elle n'arrivait plus à bouger. « *Je commençais à suer, j'étais livide, et, comme une femme enceinte, je devais gérer ma respiration. La douleur était tellement horrible qu'elle me réveillait de ma sieste.* » A cause de son endométriose, la joueuse de l'équipe de France de basket prévient son entraîneur qu'elle ne sera pas en état de jouer le soir.

Professionnelle depuis ses 18 ans, Sandrine Gruda a appris huit ans plus tard qu'elle était atteinte par cette maladie gynécologique qui touche environ 10 % des femmes en âge de procréer et se caractérise par le développement d'une muqueuse utérine (l'endomètre) en dehors de l'utérus, colonisant d'autres organes avoisinants. Si cette pathologie inflammatoire complexe a presque autant d'effets différents que de femmes touchées, elle se traduit chez la nouvelle intérieure d'Asvel Lyon-Villeurbanne par « *des pics de douleurs, des vertiges, des douleurs aiguës [l']immobilisant au lit, en position de fœtus* » lors des périodes menstruelles.

Encore mal connue, l'endométriose est l'objet, depuis début 2022, **d'une stratégie du gouvernement français** afin de mieux la connaître, la diagnostiquer et la prendre en charge. Selon l'**association EndoFrance**, cette dernière « *peut générer des douleurs chroniques et invalidantes [et] se caractérise la plupart du temps par des douleurs très intenses lors des périodes menstruelles* ». Chez certaines sportives, elle est même trop importante pour la pratique de haut niveau.

« Rien n'était adapté à ma maladie »

« *Les douleurs devenaient trop intenses, ça devenait trop dur parce que rien n'était adapté à ma maladie. A l'entraînement, très souvent, j'étais obligée de faire des choses à côté, car je ne pouvais pas suivre le même rythme que les autres* », relate Djihene Abdellilah, pratiquante de sports de combat, sacrée championne du monde de grappling (ensemble des pratiques de lutte spécialisées au sol) en 2015. La sportive a dû renoncer à sa passion, les arts martiaux mixtes (MMA), en partie en raison de son endométriose, diagnostiquée il y a deux ans. « *Je n'arrivais plus à prendre de plaisir parce que je ne pouvais pas m'exprimer comme je voulais. Tout le monde s'en fout de l'état dans lequel tu es quand tu arrives sur les tatamis* », poursuit-elle.

Lire aussi : Article réservé à nos abonnés [Les sportives s'attaquent au tabou des règles, les fédérations tardent à s'emparer du sujet](#)

Pour de nombreuses sportives, la pilule contraceptive est la solution privilégiée pour combiner cycle menstruel régulier et carrière de haut niveau. Plus encore chez celles atteintes d'endométriose. « *Elle n'est prescrite que s'il y a un besoin de contraception chez la sportive. On ne va pas conseiller la pilule pour contrôler des règles ou traiter une douleur, sauf en cas d'endométriose* », assure Carole Maître, gynécologue et médecin du sport à l'Institut national du sport, de l'expertise et de la performance (Insep). « *Pour moi, la pilule a fonctionné. Je n'avais plus de symptômes, donc je pouvais pratiquer mon sport sans angoisse* », confirme Sandrine Gruda. Mais la meilleure marqueuse de l'histoire de l'équipe de France féminine de basket insiste : si la pilule « *permet d'atténuer les symptômes, elle ne soigne pas la maladie* ».

« Tabou dans le tabou »

Dans une démarche personnelle, la basketteuse a choisi de prendre conseil auprès d'une naturopathe spécialisée dans l'endométriose, et d'arrêter la pilule pendant l'été 2020. Elle s'astreint à une hygiène alimentaire – notamment sans gluten et sans lactose – pour contrer les effets de la maladie. Si son quotidien s'est agrémenté de nouvelles routines, la Française poursuit sa carrière en ayant « *apprivoisé* » sa maladie. « *Evidemment, quand mes règles arrivent, je ne suis pas dans ma meilleure forme, mais je fonctionne.* »

Lire aussi : Article réservé à nos abonnés [Estelle Nze Minko, handballeuse : « C'est aux joueuses de prendre des initiatives pour faire bouger les choses sur le tabou des menstruations »](#)

Finalement, le sport est plus un allié qu'un adversaire dans son combat : « *En fait, faire du sport m'aide contre l'endométriose. Quand tu souffres, c'est contre-intuitif, mais un corps immobilisé est un corps endolori* », résume-t-elle. Une prise de conscience survenue le jour où elle pensait qu'elle ne serait pas en état de jouer le soir : entrée finalement sur le terrain malgré les douleurs, elle s'est rendu compte après quelques minutes de jeu que « *plus [elle] courait, mieux ça allait* ».

Lire aussi : Article réservé à nos abonnés [Le sport, un antalgique pendant les règles](#)

A 35 ans, Sandrine Gruda insiste pour parler de ce « *tabou dans le tabou* » des règles. « *Il faut libérer la parole. Déjà, beaucoup de femmes ne savent pas exactement ce que sont les règles et n'arrivent pas à en parler, et c'est pire encore pour l'endométriose pour celles qui en sont atteintes.* »

Après que la Française a publiquement parlé de sa maladie en 2021, quand elle évoluait à Schio (Italie), une de ses coéquipières a reconnu ses propres symptômes et découvert qu'elle était également touchée. « *C'est aussi à nous, les personnes atteintes, de dire que l'endométriose est présente dans le sport et de faire remonter l'information* », résume la championne. Elle reçoit de nombreux témoignages de femmes la remerciant d'avoir mis cette maladie en lumière : « *Souvent, on se sent seule, car l'endométriose est une maladie invisible, on ne la lit pas sur notre front.* »

Lire aussi : Article réservé à nos abonnés [Endométriose : la longue lutte de patientes invisibles](#)

Clément Martel et Eloïse Fine