

RÉSUMÉ / ABSTRACT

YOGA ET ENDOMETRIOSE : INITIATION A LA REVUE SYSTEMATIQUE

Introduction : L'endométriose est une pathologie impactant lourdement la qualité de vie des femmes qui en sont atteintes. Cette maladie entraîne par exemple douleurs, fatigue, stress ou même dépression. A ce jour, il n'existe pas de traitement curatif pour guérir de l'endométriose. Les patientes se voient proposer des traitements médicamenteux ou chirurgicaux qui dans certains cas ne suffisent pas à améliorer tous leurs symptômes. Ainsi, des médecines douces ou techniques complémentaires ont toutes leur importance dans la prise en charge de ces femmes. L'intérêt pour la pratique du yoga est grandissant et de plus en plus d'études sur le sujet voient le jour. Cette initiation à la revue systématique a pour objectif d'évaluer l'efficacité du yoga dans l'amélioration de la qualité de vie de la femme atteinte d'endométriose.

Matériel et méthode : La recherche a commencé en octobre 2021 et s'est finie en janvier 2022. Sept bases de données différentes ont été utilisées : *Cochrane Library, Embase, Lissa, PEDro, Pubmed, Web Of Science et Google scholar*. Trois articles ont été inclus sur un total de 192 résultats. Ces articles ont été évalués grâce aux lignes directrices CONSORT, COREQ et CARE. Les risques de biais ont été évalués en suivant le document de la Cochrane : *Risk of Bias Tool*, le grade et le niveau de preuve en suivant l'échelle de la haute autorité de santé.

Résultats : Les trois articles démontrent que, grâce à la mise en place de séances de yoga, la qualité de vie des femmes atteintes d'endométriose est améliorée. La diminution des douleurs en est un exemple. Néanmoins, un article a signalé des effets secondaires dû à la pratique.

Discussion : Compte tenu du faible nombre d'articles inclus et de leur niveau de preuve, l'efficacité du yoga dans la prise en charge de l'endométriose est à nuancer. Il est nécessaire de réaliser d'autres études pour appuyer les résultats obtenus.

Mots clés : endométriose, qualité de vie, yoga

YOGA AND ENDOMETRIOSIS: INTRODUCTION TO SYSTEMATIC REVIEW

Introduction: Endometriosis is a pathology that has a high impact on quality of life of the affected women. The disease can cause for example: pain, fatigue, stress, or even depression. To date, there is no curative treatment for endometriosis. Patients are prescribed drugs or surgical treatments which in some cases are not enough to improve all their symptoms. Thus, alternative medicine or complementary techniques are very important in the care of these women. Interest in the yoga practice is growing and more and more studies on the subject are emerging. This initiation to the systematic review aims to evaluate the yoga's effectiveness in improving quality of life of women with endometriosis.

Methods: The research started in October 2021 and ended in January 2022. Seven different databases were used: *Cochrane Library, Embase, Lissa, PEDro, Pubmed, Web of Science et Google scholar*. Three articles were included out of a total of 192 results. These articles were evaluated using the CONSORT, COREQ and CARE guidelines. The risk of bias was assessed by following the Cochrane document: *Risk of Bias Tool*. The grade and the level of evidence were determined following the scale of the Haute Autorité de Santé.

Results: The three articles show that thanks to the yoga sessions, the women's quality of life was improved. The reduction of pain is an example of improvement. However, one article reported side effects from the practice.

Discussion: Given the small number of articles included and their level of evidence, the effectiveness of yoga in the management of endometriosis is to be qualified. Further studies need to be realized to support the results obtained.

Keywords: endometriosis, quality of life, yoga