



# L'ENDOBUJO,

LE PREMIER CARNET DE NOTE PERSONNALISABLE  
POUR ACCOMPAGNER LES FEMMES ATTEINTES  
D'ENDOMÉTRIOSE ET D'ADÉNOMYOSE.



**ENFIN UN SUPPORT  
CONSACRÉ AUX FEMMES  
ATTEINTES  
D'ENDOMÉTRIOSE POUR  
LES AIDER À ASSURER  
UN SUIVI CONVENABLE  
DE LEUR MALADIE  
CHRONIQUE**



## UN CARNET IMAGINÉ POUR RÉPONDRE À UN RÉEL BESOIN

Selon une étude menée auprès de plus de 400 femmes atteintes d'endométriose et d'adénomyose, 86% d'entre elles affirment manquer d'un outil pour adapter au mieux leurs traitements, leurs activités physiques, leur alimentation et pouvoir consigner leurs douleurs.

C'est de ce constat qu'est né le projet d'EndoBujo, un outil de prise de notes pour observer ses symptômes et aider à en déceler l'origine. Grâce à lui, il devient plus aisé de faire la passerelle entre tous les

L'endométriose et l'adénomyose sont des maladies gynécologiques touchant entre 10 à 15% des femmes. Avec un délai de diagnostic moyen de 7 ans et un suivi souvent chaotique, les patientes se retrouvent souvent démunies face aux nombreux symptômes entraînés par leur maladie. Deux lyonnaises proposent un outil pour permettre aux patientes de s'y retrouver dans leur suivi médical grâce à un bullet journal. Le 1er février, les créatrices lancent une campagne de financement participatif sur la plateforme Ulule.

facteurs impactant la maladie.

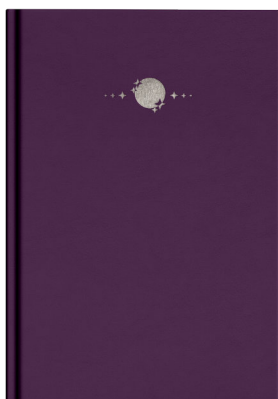
En effet, souffrir d'une maladie chronique comme l'endométriose et l'adénomyose, oblige beaucoup de femmes atteintes à devoir adapter leurs vies. En plus du cycle menstruel, certains groupes d'aliments, certaines activités sportives, sexuelles, l'immobilité due à un travail statique et bien d'autres facteurs vont être à l'origine des crises de douleurs que ces femmes subissent au quotidien. Pour certaines, le traitement hormonal ne suffit pas et leur organisation de vie en est chamboulée. Une adaptation qui peut être compliquée à gérer avec des contraintes financières,

professionnelles et personnelles. Ces personnes, ont le besoin d'identifier quelles pratiques vont déclencher les crises de douleurs pour permettre d'adapter leur mode de vie efficacement.

## UNE MALADIE DONT LE SUIVI EST TRADITIONNELLEMENT COMPLIQUÉ

Avec un diagnostic de 7 ans en moyenne et peu de centres spécialisés sur l'endométriose, l'errance médicale des malades peut être longue. Il manque souvent une approche holistique de la maladie tel que des accompagnements psychologique, nutritif, kinésithérapique... Un manque que beaucoup de malades compensent grâce à une communauté active notamment sur Instagram et sur des groupes Facebook.

L'EndoBujo est aussi un moyen de se réapproprier sa maladie, avec la possibilité d'assurer soi-même son suivi.



### LES CARACTÉRISTIQUES DE L'ENDOBUJO

192 pages (une cinquantaine de pages remplies de conseils à propos de l'alimentation, de

l'activité physique, de la manière de garder cette hygiène de vie et des conseils pour mettre en place l'observation des symptômes, des pages dédiées à la prise de notes, des portraits de femmes inspirantes, des pages pour se remonter le moral, des idées recettes, etc.

*Un carnet A5 de qualité imprimé en France à 29 € (frais de port compris en France métropolitaine) pendant la campagne Ulule.*



## POUR ALLER PLUS LOIN...

EndoBujo est un site web d'informations sur l'endométriose. Depuis un an, nous renseignons plus de 1400 femmes

sur leur maladie en postant des articles basés sur des recherches scientifiques. Nous partageons également des conseils pour mieux vivre avec la maladie et ses symptômes.

**Vous pouvez également nous retrouver sur instagram.**



**NOUS SUIVRE SUR INSTAGRAM**



**VOIR LA CAMPAGNE ULULE**



**ENDOBUJO.FR**



Des visuels (en haut et basse définition) peuvent être téléchargés à cette adresse : <https://endobujo.fr/contact/kit-media.html>

