

Ménopause...

Une étape et non un drame



« On peut présumer que si, aujourd'hui, les femmes sont réputées se flétrir avec le temps alors que les hommes se bonifient, si l'âge les pénalise sur le plan amoureux et conjugal, si la course à la jeunesse prend pour elles un tour aussi désespéré, c'est largement en raison de ces représentations qui continuent de hanter notre imaginaire, des sorcières de Goya à celles de Walt Disney.

La vieillesse des femmes reste, d'une manière ou d'une autre, laide, honteuse, menaçante, diabolique. »

[CHOLLET Mona, Sorcières – La puissance invaincue des femmes, Editions La Découverte, septembre 2018, p. 37.]

Une grande partie des témoignages qui illustrent cette brochure ont été repris sur le site du *Théâtre de Poche* qui a présenté le spectacle *Ménopausées* début 2019. Les personnes qui le souhaitaient étaient invitées à laisser en ligne un petit mot sur – leur vécu de – la ménopause. Nous remercions le *Théâtre de Poche* de nous avoir donné l'occasion de voir le spectacle et permis d'utiliser à titre illustratif des témoignages ou quelques passages de ceux-ci dans cette publication.

Et un merci particulièrement chaleureux à toutes celles qui, en apprenant le thème, ont spontanément apporté leur aide, soutien ou témoignage à la réalisation de cet outil pédagogique.

Réalisation
Texte
Graphisme
Avec le soutien
Editeur responsable
D/2019/3543/4

Question Santé asbl - Service Education permanente
Anoutcha Lualaba Lekede/Question Santé
Carine Simon/Question Santé
de la Fédération Wallonie-Bruxelles
Bernadette Taeymans 72, rue du Viaduc – 1050 Bruxelles

Un matin, une réunion d'équipe, quelque part à Bruxelles :

- «
- ... Je vais parler de la ménopause, me pencher sur les représentations sociales de la vieillesse...
 - De la vieillesse ???
 - Euh, oui.
 - Pour des femmes de 50 ans et plus ?... Alors qu'elles sont encore actives et que, sauf maladie ou accident, elles ont encore un tiers de leur vie devant elles ? C'est-à-dire presque trente ans si on tient compte de l'espérance de vie à la naissance pour les femmes en Belgique...
 - Je ne veux vexer personne et ce n'est pas moi qui les vois comme des vieilles femmes... Euh, pardon... Je voulais dire... On est d'accord qu'on n'est pas vieille à 50 ans, 51 ans, 55 ans, etc., mais...
- »

De nos jours, personne n'oserait dire des femmes ménopausées ou de celles qui abordent cette étape de leur vie qu'elles sont vieilles. Il n'empêche que l'échange qui précède révèle néanmoins un malaise. Il fait écho à celui de la société quand il est question de ménopause... ou de vieillesse. Certes la ménopause n'est plus un sujet tabou comme il l'a été pendant longtemps, mais il reste toujours délicat à aborder en public. Quant à la vieillesse, considérée comme l'antichambre de la mort, avec toutes les images de décrépitude physique et intellectuelle qu'elle véhicule, elle n'est évoquée que du bout des lèvres.

Oui, les femmes autour de la cinquantaine qui arrivent à la ménopause ne sont ni vieilles, ni finies. Pourtant, ce n'est pas le message que notre société leur envoie. Certes de nos jours, on réaffirme avec force que la ménopause n'est pas une pathologie mais un phénomène biologique, une étape physiologique importante dans la vie d'une femme. Néanmoins, l'image d'une période de perte de séduction et de problèmes de santé débutants reste très présente.

Les femmes aussi se posent beaucoup de questions par rapport aux changements physiques éventuels : prise de poids, peau moins ferme, rides, etc. La ménopause est en somme la porte ouverte à tout ce que notre société jeuniste, sexiste et cie n'aime pas. Dans ce contexte, comment ne pas comprendre que beaucoup de quadragénaires ou quinquagénaires voient arriver avec appréhension cette étape de leur vie ? Comment pourrait-il en être autrement dans une société où les femmes matures sont quasi transparentes, pour ne pas dire invisibles ?

Il y a bien sûr les stars et autres personnalités en vue à qui les magazines féminins consacrent encore leur une et de nombreuses pages. Mais ces femmes sont-elles représentatives de la majorité ? Leur vie, leur milieu s'apparentent-ils à ceux de Madame Tout-le-monde ?...

N'est-il pas un peu étrange que notre société semble reléguer à la marge les femmes ménopausées ou de 50 ans et plus ? N'est-ce pas d'autant plus surprenant que dans d'autres cultures, leur statut s'améliore lorsqu'elles atteignent la ménopause ? Y a-t-il, dans d'autres parties du monde, des éléments qui aideraient à considérer autrement les femmes « ménopausantes » [néologisme] ou ménopausées ?...

Notre société peut-elle aider les femmes à aborder plus sereinement la ménopause ?

Comment faire pour que cette période n'enferme pas dans des états dépressifs et un sentiment que le meilleur est passé, mais ouvre sur d'autres possibles ?

La ménopause, c'est :

« Un matin j'attendais le bus, il faisait beau ; un homme me demande du feu, je lui en donne et il me sourit. Nous montons dans le bus, il me sourit, je lui souris... Et puis je sens monter une lame de fond, une énorme bouffée de chaleur... Je deviens rouge, je transpire abondamment, comme si on me versait un seau d'eau sur la tête... Il détourne les yeux gêné... Moi aussi, et je me cache derrière mes cheveux, essayant de me persuader que personne d'autre n'a remarqué. Arrivés à un arrêt, une dame d'une septantaine d'années se penche vers moi avant de descendre, et me dit bien fort "Courage madame : la ménopause, ce n'est pas simple, mais on y survit". J'ai voulu mourir, vraiment... »

Anonyme, 1er février 2019

... Du point de vue médical ...

La ménopause n'est rien d'autre que la fin de la fonction menstruelle, caractérisée par une absence de règles (ou aménorrhée). L'interruption des cycles menstruels est liée à l'arrêt de la sécrétion des hormones – œstrogènes et progestérone – par les ovaires, suivi par la fin des ovulations. La ménopause est un phénomène définitif et naturel, qui apparaît chez toutes les femmes, généralement entre 45 et 55 ans. Il n'est donc plus possible d'être enceinte « naturellement » une fois que la ménopause est installée.

La ménopause n'est pas une maladie mais un processus, un passage.

Les symptômes qui peuvent l'accompagner s'expliquent par une adaptation du corps à des taux d'hormones différents. Pour un nombre important de femmes, ces symptômes sont limités et ne modifient pas leur qualité de vie. Pour d'autres, l'inconfort est plus important : on peut alors leur proposer des réponses souvent médicales qui varient selon les symptômes gênants¹.

Du côté des femmes, voilà comment certaines racontent ce qu'elles ont traversé.

« ... eh oui, ma sœur a eu un enfant à 45 ans donc j'étais loin de m'imaginer que c'était "ça" ...
Puis **des insomnies**, de la **fatigue**, des **chaleurs nocturnes**, des **bouffées de chaleur**... »

G., 22 janvier 2019.

« ... je ressens une immense **tristesse**, une certaine **colère** aussi, je me dis "Mais non, pas déjà, pas maintenant". Je suis encore si jeune avec mes 50 printemps. »

C., 22 janvier 2019.

« ... ma vie de femme coupée en plein élan... 15 kg en plus, des **montées de chaleur** et cette **sensation d'étouffer**... Mon corps ne s'est jamais autant manifesté et pourtant je n'ai jamais été aussi invisible... »

T., 26 janvier.

« Le soir, j'ai l'impression, ô cruelle ironie, **d'être enceinte de 5 mois**. Je ne reconnais plus mon visage, je m'étais préparée aux rides, à l'attraction terrestre (merci mon cher Newton), pas à cet aspect bouffi. La nuit je visite en rêve tous les saunas de la Finlande et tous les hammams de la Méditerranée... »

N., 15 janvier 2019.

« ... je me suis sentie comme une petite fille qui a à peine eu le temps de devenir une femme, et à qui on annonçait la fin de quelque chose : que j'étais **finie, vieille, à mettre au rebut !!!!**... »

M., 22 janvier 2019.

Ces symptômes et ces ressentis négatifs sont partagés par beaucoup de femmes. Toutefois ils ne sont pas universels.

Comment la ménopause, réalité biologique par laquelle passent toutes les femmes, peut-elle être vécue différemment ?

Mais la ménopause, c'est aussi :

« (...) Je ne dois plus penser lorsque je suis en déplacement si c'est ma "période". Bon évidemment, quelques rondeurs se sont installées sur mon corps et ma peau n'est plus aussi ferme, mais quel confort tout de même. »

C.D.G., 31 janvier 2019.

« ... quelle liberté, quelle joie de se sentir libérée à tout jamais des serviettes hygiéniques, des maux de ventre mensuels, des tampons qui font mal dans cet univers tout sec parfois. A présent, je savoure avec bonheur ma libido retrouvée, mon plaisir décuplé, la liberté de faire l'amour sans stress, sans me dire "M., j'ai mes règles". J'assume mon bel âge avec plein de sagesse. Si, si, vraiment moi j'dis "Vive la ménopause" ! »

C., 22 janvier 2019.

« Oui, je suis fatiguée. Oui, j'ai parfois des insomnies. Oui, j'ai des bouffées de chaleur, mais je sens aussi une force exceptionnelle en moi, une force qui veut s'exprimer ; j'ai envie de changer le monde. »

L., 2007.

« Si toutes les femmes de la terre se réveillent demain et se sentent bien et puissantes dans leurs corps, l'économie mondiale et avec elle le système capitaliste, s'effondrerait du jour au lendemain. »

L.P., 2011.

[Les deux derniers témoignages sont extraits de *Référentiel Auto-santé des femmes, Femmes et Santé, Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial, Le Monde selon les femmes, Bruxelles, 2017, p. 51.*]

Des caractéristiques physiologiques, psychologiques et culturelles

Pour un nombre important de femmes, les symptômes de la ménopause sont limités. Cependant, pour d'autres, l'inconfort ressenti est plus important. Quelle est la part des femmes qui sont les plus incommodées ?

La Société Belge de la Ménopause (SBM)², se basant sur une enquête réalisée auprès des femmes belges ménopausées, avance que près de 4 femmes sur 5 (77 %) se plaignent de symptômes affectant leur qualité de vie. Sans être exhaustifs, ceux-ci se traduisent par : des bouffées de chaleur et sueurs nocturnes ; des changements d'humeur, de l'irritabilité ; de la fatigue et des troubles du sommeil ; des difficultés de concentration et des troubles de la mémoire, une perte de libido ; etc.

Le vécu et le ressenti négatifs des femmes belges sont partagés par d'autres femmes en Europe et en Amérique du Nord, des parties du monde où la ménopause est souvent associée à une expérience pénible. Comme l'explique le Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQSAF) : « Les femmes occidentales, dans une proportion de 70 % à 80 %, éprouvent des difficultés mineures en raison des bouleversements hormonaux et 10 % connaissent des troubles importants pendant une période de deux à cinq ans. Notons toutefois que 20% des femmes ne ressentent aucun malaise. Si la ménopause est une question de santé préoccupante en Occident, ces statistiques en relativisent pourtant la gravité »³.

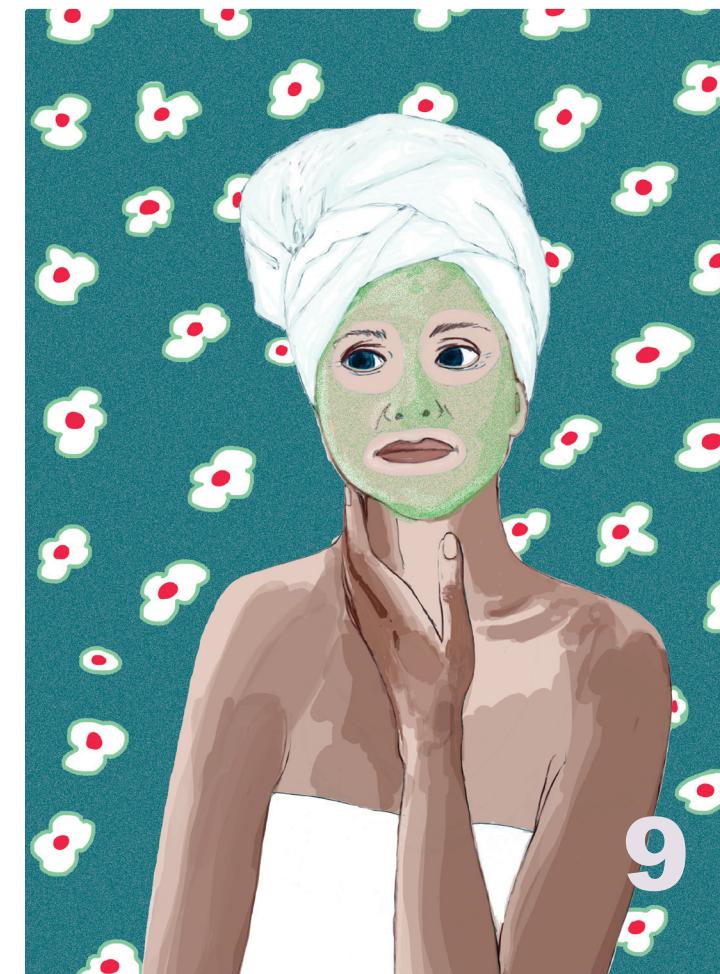
Comment expliquer cette vision négative largement partagée ?

... Différents facteurs affectent la façon de vivre la ménopause ...

Les valeurs, les idées, les normes sociales et les attentes de la société à l'égard des femmes influencent leurs sentiments et leurs croyances au sujet de la ménopause. A ces éléments s'ajoutent leur compréhension de cette réalité, leurs attitudes et leurs comportements. « Il importe de tenir compte de l'influence des représentations sociales sur la vision positive ou négative qu'adoptent les femmes par rapport à leur ménopause. Cette vision influence le vécu de chaque femme durant cette étape de vie. »⁴

En Occident, les pressions sociales pour que les femmes demeurent jeunes et belles sont fortes. Les messages qui associent la beauté, la minceur à la jeunesse et au fait d'être désirable sont omniprésents. Il existe mille et une manières de repousser les effets du vieillissement. Les femmes – de même que les hommes qui n'y échappent guère non plus – ont ainsi à leur disposition les crèmes, les vitamines et les suppléments naturels, les traitements médicaux et alternatifs, les médicaments et les chirurgies, sans oublier une bonne hygiène de vie. Ces moyens sont de plus en plus accessibles.

Il y a aussi la société de performance qui pousse à toujours plus d'efficacité et de rendement. Ces exigences deviennent difficiles à satisfaire lorsque le rythme et le niveau d'énergie baissent parfois.



... La ménopause, aussi une construction sociale ...

Au regard des éléments qui précèdent, accepter son corps, le voir se transformer et montrer les signes du vieillissement peuvent être difficiles.

« Si la jeunesse et tous les attributs qu'elle sous-tend demeurent l'une des normes sociales à laquelle la majorité des femmes tendent à se comparer, il est difficile pour plusieurs de conserver une image positive d'elles-mêmes en vieillissant. Ces femmes risquent alors de développer des attitudes négatives envers la ménopause, une étape de la vie marquant le début de la vieillesse pour un grand nombre d'entre elles.⁵»

D'autres facteurs encore influencent l'expérience de cette étape de la vie tels que le **mode de vie**, comprenant l'activité physique ou l'alimentation, et le **statut social déterminé par le revenu**. Par exemple, le revenu moyen des femmes reste toujours inférieur à celui des hommes. En Europe, les employées gagnent 16,2 % en moins par an que leurs collègues masculins. En Belgique, la différence de salaire est d'environ 6,1 % entre les femmes et les hommes⁶. Les compétences des femmes ne sont toujours pas reconnues à leur juste valeur sur le marché du travail. Les conséquences de ces facteurs sur le statut social des femmes, leurs conditions de vie, leur niveau de stress ou de fatigue sont importantes.

La culture, l'orientation sexuelle ou la classe sociale sont des facteurs et des conditions appelés « déterminants de la santé » car ils ont une conséquence directe sur la santé. Beaucoup considèrent que le niveau de revenu et la situation sociale sont les déterminants les plus importants⁷.

Qu'est-ce qui pourrait aider les femmes à vivre mieux ?

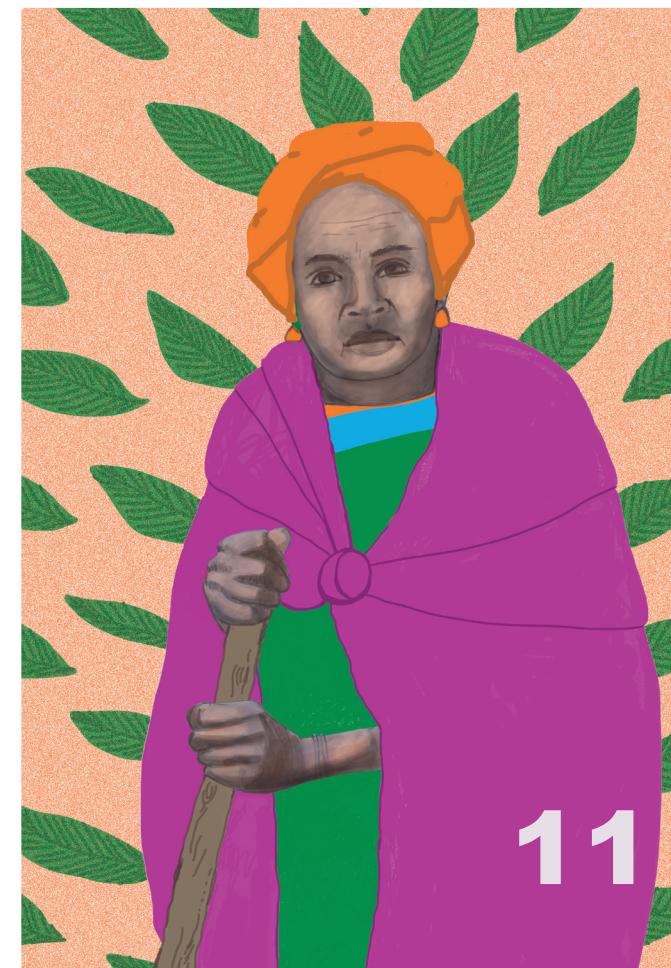
La période de la ménopause pourrait-elle, par exemple, être moins anxiogène ?

10

Comment cela se passe-t-il ailleurs ?

Dans beaucoup de milieux ruraux traditionnels africains, les vieillards occupaient une place importante dans une société où le fait d'avancer en âge signifiait gagner en dignité. On y considérait que le temps qui passe permet à l'individu – qu'il soit homme ou femme – de s'améliorer continuellement. En devenant plus âgées, les femmes voyaient leur place dans la société évoluer. Néanmoins, la plupart du temps, elles devaient avoir été initiées et avoir eu plusieurs enfants.

Ainsi chez les Tsongas (Afrique australe), les grands-mères n'étaient plus obligées de respecter certains interdits : elles pouvaient par exemple manger la viande de tel animal sacrifié sur l'autel. On faisait appel à elles pour purifier le village et les armes des guerriers. En Basse-Casamance (Sénégal), les vieilles femmes diola participaient avec les hommes aux palabres pour résoudre les conflits. Mais surtout, elles présidaient à tous les rites concernant la fécondité-reproduction et l'arrivée de la pluie. Chez les Lemba (Afrique australe), après la ménopause, les femmes étaient admises dans le circuit masculin. Libérées des tabous féminins, elles jouaient un rôle capital dans les affaires de la tribu. Mieux encore, elles prenaient souvent place à droite dans la case, alors que le côté droit, interdit aux femmes qui procréaient encore, était théoriquement réservé aux hommes. Et, un peu partout en Afrique noire, les vieilles femmes choisissaient le mari de leur fille et, surtout, l'épouse de leur fils⁸.



11



« Toutefois, la toute-puissance de la femme âgée lui vient de son assimilation physique à l'homme puisqu'elle a perdu les attributs majeurs de la féminité. L'épouse lugbara (Afrique centrale), dont le statut reste modeste, peut participer à la discussion des affaires lignagères quand elle vieillit et devient "comme un homme". Chez les Mandeka (Afrique occidentale), la vieille femme desséchée, rapetissée, "la petite vieille femme à tête blanche" (*Musukotorin kumge*), doit être tout spécialement respectée : la mythologie lui attribue les pouvoirs les plus extraordinaires d'où son nom *Tongofenda*, celle qui peut tout. Justement on dit d'elle que "son ombre féminine l'abandonne au profit de l'ombre masculine" (...) Dès lors, la femme est initiée aux mystères masculins du *Jankuran* (initiation) et devient *Musukeba* ou "femme-homme mûre". Elle participera donc, au même titre que l'homme, à l'accomplissement viril des garçons. Certains hommes finissent par se méfier de cet être privilégié qui associe les moments de l'expérience féminine, l'excision et l'enfantement à ceux de l'expérience masculine, notamment l'initiation au *Jankura*. La vieille femme reste inquiétante parce qu'elle sait tout... »⁹.

Ce qui précède s'appliquait surtout aux sociétés d'autrefois. Depuis lors, l'expansion de la civilisation urbaine, du christianisme, de l'islam, l'éclatement de la famille et la déliquescence de la solidarité qui en découle, la généralisation des institutions scolaires, etc., sont quelque peu venus mettre un terme à la mainmise des personnes âgées sur le pouvoir ainsi que sur l'organisation sociale. Ces différents éléments ont jeté le doute sur le bien-fondé du principe de la prééminence ou de la primauté des seniors. Actuellement, ce sont plutôt les adultes en pleine possession de leurs moyens qui sont favorisés. L'image fortement idéalisée du noble vieillard s'est grandement détériorée.



Il n'empêche qu'il demeure encore quelque chose des temps passés. Au Rwanda par exemple (Afrique centrale), les femmes vivent la ménopause ou pré-ménopause de façon positive et leur implication et leur place sont respectées au sein de la communauté. En Ouganda, pays voisin, la femme devient l'égal de l'homme dans la tribu¹⁰.

Chez les Amérindiens, comme dans certaines cultures ancestrales africaines, la ménopause était vue comme l'atteinte d'un haut niveau d'initiation, de sagesse et de pouvoir. Les femmes mûres étaient libres de leurs décisions et avaient le droit de regard sur toutes les décisions du collectif. Elles avaient aussi en charge l'initiation et l'éducation des plus jeunes femmes au respect des grandes forces de la vie¹¹. Non seulement la ménopause rimait avec accomplissement et épanouissement sur le plan social, mais cela s'étendait aussi au domaine sexuel. Ainsi en était-il des femmes Mohaves (Californie, Arizona et Nevada aux Etats-Unis) ménopausées qui avaient des amants et jouaient un rôle important de conseil ainsi que de transmission de savoir-faire au sein de la tribu. A la ménopause, les femmes Mayas (Amérique centrale) accédaient à un statut de guide spirituel et étaient dotées d'un pouvoir chamanique : la croyance voulait qu'elles étaient capables de retenir leur sang menstruel qui devenait de ce fait sang spirituel. Elles se sentaient libérées et soulagées de ne plus avoir ni règles ni grossesse. Pour elles, la ménopause rimait avec jeunesse et liberté. Elle était une étape positive¹².



« Chez les Sikhs, en Inde, la ménopause libère les femmes des règles, considérées comme impures. Elle devient une étape valorisante qui leur confère une place et un rôle affirmé au sein de la communauté. Les femmes sont à nouveau pures.



En Papouasie-Nouvelle-Guinée, chez les Tin Dama, la ménopause est une mort et une renaissance. Les femmes vivent une sexualité libérée et n'ont ni bouffées de chaleur ni sécheresse vaginale. Elles accèdent à un statut de femmes libres et vont même jusqu'à changer de nom. Du coup, leur maris sont considérés comme veufs ! »¹³.

Les femmes chinoises ménopausées acquièrent une maturité et une sagesse qui leur permet d'accéder à un statut social plus élevé.

Jusqu'à récemment, le mot ménopause était absent du vocabulaire des **femmes japonaises**, tant ces dernières se plaignaient peu des bouffées de chaleur et autres symptômes. Depuis, les femmes chinoises et japonaises accèdent au mode de vie occidental et font connaissance avec les bouffées de chaleur¹⁴.

Que retenir
de ces autres vécus de la ménopause ?

Où puiser de la force ?

« La ménopause ou quand les chaleurs et les sueurs de la nuit n'ont pas les mêmes origines qu'à 30 ans. »

D. , 1er janvier 2019.

A travers le monde, la place accordée aux femmes dans la société a été ou est encore plus ou moins importante. Et contrairement à ce que l'on peut voir dans les pays du Nord, dans certains Etats, la ménopause ou la tranche d'âge où celle-ci se manifeste ne contribue pas à les rendre invisibles. Quelle est en effet la place des femmes matures chez nous ? Où sont les femmes de 50 ans et plus ? Les publicitaires et les médias peuvent toujours montrer des actrices quinquagénaires qui paraissent avoir vingt ans, des mannequins aux cheveux gris ou blancs, des versions un peu plus âgées de la poupée Barbie, il n'empêche qu'on ne voit toujours pas davantage les femmes qui ont franchi le cap de la cinquantaine. Ou peut-être faudrait-il dire... celui de la trentaine ? Où se cachent les journalistes, animatrices, actrices âgées ? Pourquoi la Madame Tout-le-monde de 50 ans et plus est-elle si transparente ?

L'absence de ces figures vient confirmer que les canons de beauté sont intrinsèquement liés à la jeunesse : être svelte et dynamique, avoir la peau lisse et douce, le teint frais et bronzé, les seins et les fesses fermes. « Pas de rides, pas de signes de fatigue, bref "un corps extraordinaire", selon Moix. »¹⁵

Yann Moix, auteur, critique et chroniqueur français, avait confié dans une interview parue au début de l'année dans le magazine *Marie Claire* : « A 50 ans, je suis incapable d'aimer une femme de 50 ans. (...) Je trouve ça trop vieux, disait-il notamment. Quand j'en aurai 60, j'en serai capable. 50 ans me paraîtra alors jeune. (...) [Les femmes de 50 ans] sont invisibles. Je préfère le

corps des femmes jeunes, c'est tout. Point. Je ne vais pas vous mentir. Un corps de femme de 25 ans, c'est extraordinaire. Le corps d'une femme de 50 ans n'est pas extraordinaire du tout. Mais je ne suis pas dans la pathologie des mecs qui ne peuvent tomber amoureux que d'une femme de 25 ans. J'en suis capable pour une femme de 40 ans »¹⁶.

Ces propos avaient bien sûr suscité la polémique. Au fond ne reflètent-ils pas d'une certaine manière ce qui existe dans nos sociétés ? Ils sont peut-être maladroits mais, à la décharge de l'auteur, il faut souligner que ses paroles ont quelque peu été sorties de leur contexte. Yann Moix parlait de lui, de ses préférences amoureuses, etc.

Même si l'écart d'âge a tendance à diminuer au sein des couples, beaucoup d'hommes ne préfèrent-ils pas et ne choisissent-ils pas une compagne plus jeune ? La logique naturelle voudrait qu'ils soient attirés par les femmes plus jeunes pour leur fertilité et fécondité potentielle. Mais dans une analyse consacrée aux propos tenus par Yann Moix, l'association *Couples et Familles* souligne qu'il y a d'autres raisons comme « la spontanéité et la disponibilité sexuelles, le fait qu'elles n'aient bien souvent pas d'enfants et qu'elles ne songent pas encore à en avoir, ainsi que l'éclat social qu'elles dégagent. Puis, il y a la beauté aussi... »¹⁷. Pour beaucoup d'hommes, la beauté des femmes s'estompe avec le temps et leur attirance sexuelle pour elles décline alors. Ils amalgament femmes, beauté et désir. Que font-ils de leur intelligence et de leur personnalité ?... Au niveau collectif, n'est-ce pas un peu le même regard qui est posé sur les femmes de 50 ans et plus ?

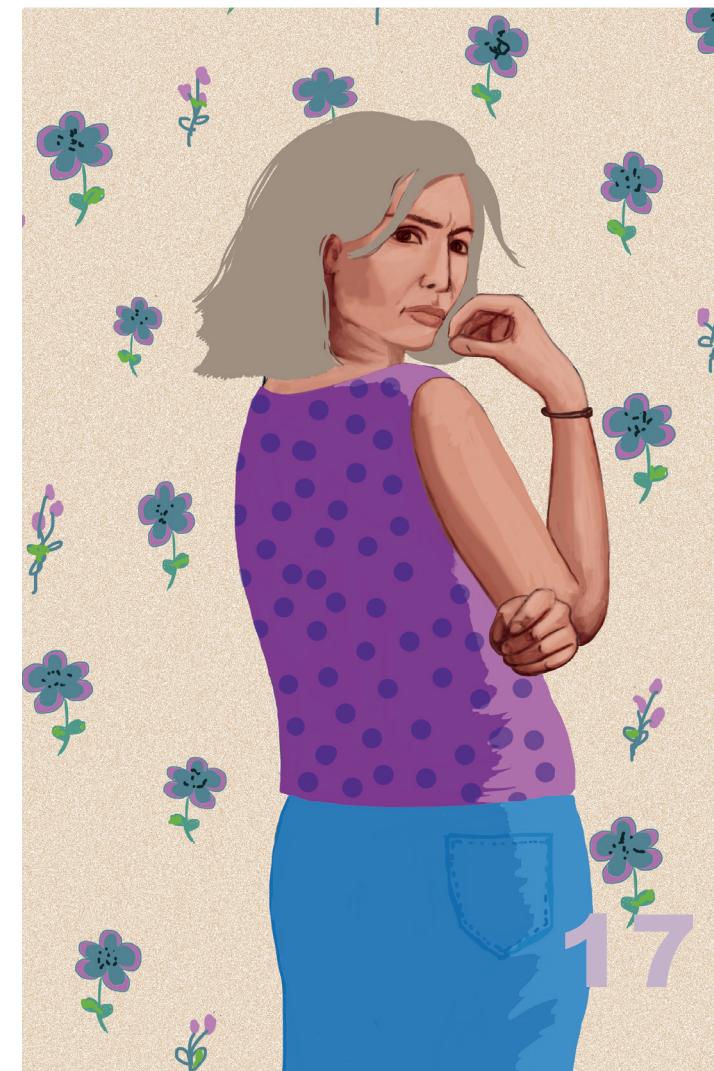
Les femmes qui atteignent cette étape doivent-elles ou ont-elles envie de porter le carcan social de représentations et de diktats de tout genre sur leur corps ? Doivent-elles accepter d'être estampillées « Plus fertiles, plus fécondes » et donc... sans intérêt ? Doivent-elles se résoudre à vivre la fin de la partie ?

... Partage d'expériences ...

Entendre d'autres femmes parler de leur vécu et/ou de leur ressenti de la ménopause peut peut-être aider à prendre du recul et à franchir plus sereinement ce passage.

« 39 ans, cancer, directement ménopausée. Yes, une fois que j'aurai repris du poil de la bête, à moi le sexe, tous les jours si je veux (y a plus la semaine, une fois par mois, un peu moche) rien que pour le plaisir et plus de peur de tomber enceinte !!!
C'était sans compter le rétrécissement du vagin et la sécheresse, mon sexe est donc devenu plus douloureux ("Vas-y molo quand tu me touches")... Mince alors...
Puis l'ostéoporose à surveiller et contrer, les bouffées de chaleur, la peau qui se ride et flétrit. Bon, allez, on ne va pas se laisser abattre, on en a vu d'autres...
Ok, j'ai pris un coup dans l'aile, je ne vais plus attirer Yann Moix, m'en moque, je m'aime quand-même et c'est le plus important !!! »

Anonyme, 13 janvier 2019.



« La ménopause, c'est une adolescence, une claque. Une transformation du corps d'abord : on s'observe dans la glace, on se scrute, on ne se reconnaît plus. Alors, on se cherche (...) La difficulté à se projeter dans l'avenir (...) L'autonomie aussi, le désir de tout envoyer bouler : faire une fugue du boulot, du conjoint, désirer partir sur une île. S'identifier à nouveau à une bande de filles : out les mecs, on se retrouve entre nanas, on se serre les unes contre les autres, on rigole, on se rassure. Un mal-être adolescent. Et l'exaltation d'un impossible devenu enfin possible. La liberté. Je me souviens de ma tante qui avait fait une fête de ménopause, avec des guirlandes de serviettes hygiéniques et de tampax. J'avais 13 ans et je regardais ça en me marrant, ça ne m'arriverait jamais à moi c'est sûr. J'y suis, et je lui fais un clin d'œil. »

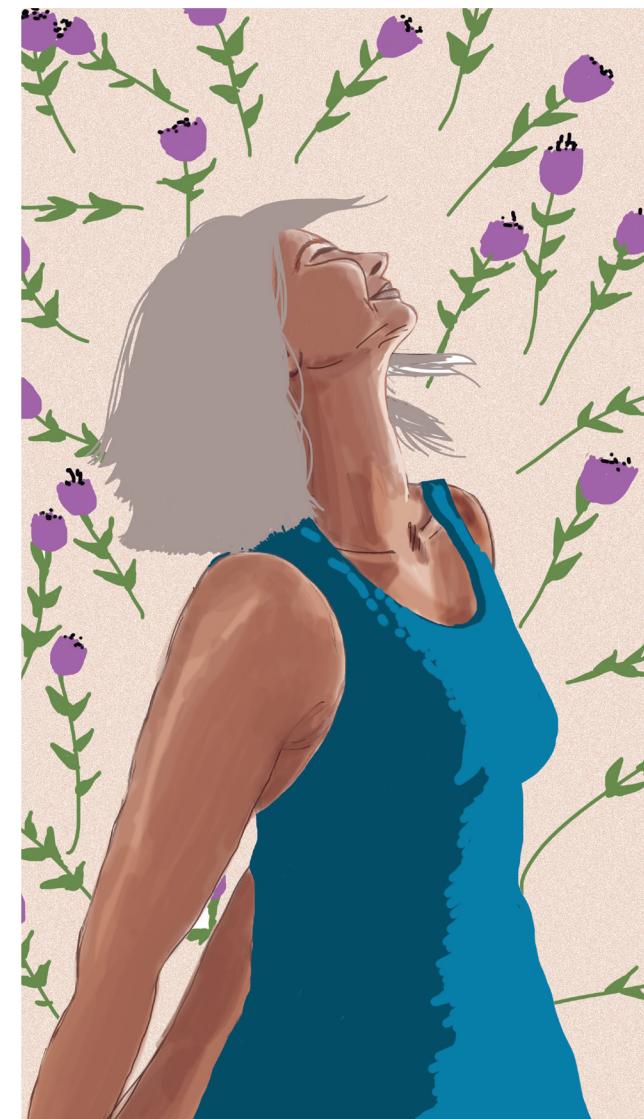
W.A., 8 janvier 2019.

« (...) Je comprends aujourd'hui que l'âge a des vertus dont on ne parle pas, comme une paix intérieure qui peut s'installer, une espèce de "sagesse" réconfortante, une étape dans la vie qui, en fait, a tout d'un moment privilégié. On se sent mieux intérieurement et du coup on est plus belle extérieurement. La société nous vend du rêve avec des images fausses et irréelles de corps trop lisses et trop minces, et nous on tombe dedans à pieds joints, on ne s'aime pas même quand on est jeune, car on veut toujours plus de perfection. La pression sur la femme qui "vieillit" est injuste, avec un goût de domination patriarcale, qui nous range du côté des fleurs flétries non fécondables. Cela me met en colère. »

Anonyme, 21 décembre 2019.

« Je suis ménopausée depuis trois ans et c'est seulement maintenant que j'apprécie ma féminité. Toutes ces années de "fertilité", j'ai l'impression de les avoir passées – entre autres choses bien sûr – à m'adapter aux changements dans le corps et l'humeur. Chaque mois, c'était les maux de dos, de tête, les seins gonflés et douloureux, la déprime, les faiblesses digestives, certaines vacances et soirées gâchées et toujours ce ventre lourd et nauséux... Après les "lunes", les forces revenaient mais à peine avais-je le temps d'en profiter que le cycle recommençait. Pendant toutes ces années, j'ai subi le fait d'être une femme en âge de se reproduire. Tout cela est derrière ! Bien sûr il y a eu les bouffées de chaleur et autres petits désagréments, mais les plantes et une bonne hygiène de vie m'aident à traverser cette étape. A présent, je suis plus libre que jamais et me sens bien dans ma peau de femme. Pour rien au monde je ne reviendrais en arrière ! Je veux juste être bien dans mon corps, profiter chaque jour de la vie et faire des projets sans calculer des dates le calendrier sous la main... »

M., 9 avril, 2019.



A chacune sa voie

La médecine propose des solutions pour atténuer les effets pénibles de la ménopause.

« Non, la ménopause ce n'est pas une maladie ! C'est un cap dans la vie d'une femme oui, mais il ne faut pas forcément le considérer de façon négative... Il y a une vie après la ménopause ! Croyez-moi ! Et parfois très belle ! C'est un déficit : ça oui ! Cela commence par une baisse, puis un arrêt total de la production des hormones sécrétées par les ovaires... Mais on peut compenser ça avec des hormones synthétiques et on obtient d'excellents résultats ! En fait pour être exact, les ovaires s'atrophient au fur et à mesure et ne produisent plus de follicules qui, eux-mêmes, ne sécrètent plus d'œstrogènes... Mais non ce n'est pas une maladie, ça non ! C'est dans les années 70 qu'on disait ça, plus aujourd'hui... ».

D., gynécologue, spécialisé dans la ménopause, 12 septembre 2018.

... Petit mantra mental ? ...

Comme l'explique bien une gynécologue :

« Les changements hormonaux ne sont qu'une partie de la ménopause. On ne peut pas les ignorer, mais essayer de ne pas faire de fixation ».

C., « *La ménopause, comment vivre avec ?* »,
sur <https://www.vivelamenopause.com>

L'histoire des hormones de substitution ou synthétiques débute dans la première partie du vingtième siècle et a souvent été l'objet de controverses en raison de leurs effets secondaires parfois sérieux (tumeurs, hausse de risque de cancers, etc.). Nous ne retracerons pas cette histoire, mais soulignerons juste que les dosages de produits utilisés actuellement sont différents de ceux prescrits au début. Les hormones de remplacement sont actuellement administrées au regard du rapport bénéfice-risque pour chaque femme. Mais elles ne constituent pas la seule option. Des femmes font aussi d'autres choix. C'est le cas par exemple de Janet dont le témoignage est repris dans un livre de Rina Rissim¹⁸.

« J'ai commencé à parler avec des amies qui étaient passées par la ménopause et à lire tout ce que je pouvais me procurer. Je voulais exploiter la sagesse collective des aînées pour apprendre comment elles avaient géré les changements qu'elles avaient connus et pour avoir une idée des éventuelles folies qui m'attendaient encore. Cela était réconfortant et révélateur. La première chose que j'ai apprise c'est que toutes ces expériences étaient incroyablement variées. (...) Le meilleur conseil est venu d'une femme gynécologue de la vieille école qu'une amie était allée voir pour trouver un soulagement à ses infernales périodes de chaleur : la médecin s'est penchée vers un tiroir, en a sorti un éventail japonais pour rafraîchir l'atmosphère. C'était un excellent conseil et depuis je garde un éventail sur moi tout le temps. (...) J'ai récolté des idées pour savoir comment faire face à mes hauts-et-bas sur le plan émotionnel sans avoir recours aux psychotropes et comment gérer les bouffées de chaleur sans prendre des œstrogènes. Ces conseils pris ensemble sont une recette pour mener une vie agréable à tout âge ; mais pour quelqu'un qui traverse une phase de la vie qui touche au vieillissement, remettre de l'ordre dans sa vie peut faire la différence entre la vie et la mort. »

Voilà comment Janet résume ce qu'elle appelle « sagesse collective ».

« (...) Pour une santé mentale optimale, entourez-vous de gens aimables, qui vous procurent soutien et compréhension, et pour toute éventualité ne perdez pas de vue la(e) psychothérapeute qui pourrait vous aider à faire face aux sentiments de perte, de dépression, et autres difficultés émotionnelles qui pourraient survenir. Développez tous vos talents, laissez libre cours à votre énergie créatrice, et tâchez de profiter pleinement de cette période de la vie. Enfin, un dernier conseil pratique : emportez des serviettes hygiéniques partout où vous allez ! Le sens de l'humour est des plus utiles quand les choses deviennent particulièrement dingues (...) La plus grande leçon de la ménopause, pour moi, c'est d'être prête à tout ce qui peut arriver et d'y faire face avec le plus d'humour possible. Il est bon aussi d'avoir un traitement gynécologique adéquat pour vous aider à réduire au minimum la peur, la fatigue, la dépression et la détérioration de la santé. Les livres nous disent que cette époque devrait être le moment pour apprendre, mûrir et accéder au meilleur de nous-mêmes. Ce n'est pas toujours facile, mais cela vaut la peine d'essayer. »

L'échange de savoirs, de trucs et astuces
peut-il aider les femmes
à mieux traverser la ménopause ?



Que la force soit avec les femmes

La ménopause est une réalité universelle dont les symptômes sont variés et dont les intensités diffèrent d'une femme à l'autre. Dans beaucoup de cultures à travers le monde, les femmes matures ont encore leur place dans la société. Citer ces sociétés en exemple permet de souligner les difficultés rencontrées par les femmes qui vivent la ménopause dans l'hémisphère Nord, et elles sont notamment confrontées à un phénomène d'invisibilité sociale. Mais ces exemples occultent quelque peu aussi une partie de l'histoire des femmes en Occident. « Dans l'Europe préchrétienne, les femmes âgées acquéraient des positions de pouvoir et de responsabilités. Elles étaient soignantes et sages-femmes. Elles conduisaient des cérémonies pour divers événements allant de la naissance à la mort. Avec la montée de la médecine moderne occidentale associée à la hiérarchie de l'église, elles ont été déshonorées, criminalisées et brûlées vives. Aujourd'hui, l'âge n'est plus synonyme de sagesse, d'expérience et de maturité à partager avec les plus jeunes. Dans nos civilisations occidentales dites développées, une femme ménopausée signifie plus souvent inutilité. On craint que la fin de la fécondité signifie aussi la fin de la sexualité et bientôt de la vie, tant l'idéal de beauté et de jeunesse sont les seules chances de succès pour une femme dans notre société ! Le potentiel de séduction de la femme ne tient-il qu'à sa fertilité ? »¹⁹

La ménopause est une période de transition naturelle où de nombreuses choses sont remises en question comme le statut de mère, d'épouse ou de compagne, la féminité... Oui, elle peut être vécue comme une épreuve physiologique et psychologique. Il n'existe pas de recette miracle pas plus qu'il n'existe de potion magique pour atténuer les symptômes pénibles de la ménopause. La médecine moderne propose des solutions, mais celles-ci ne sont pas la seule voie pour bien franchir le cap. Au niveau collectif, il y a également lieu d'agir, particulièrement sur les représentations, stéréotypes de tout genre qui empoisonnent la vie des femmes. Une prise de conscience collective est nécessaire, pour ne pas dire urgente.

Mais cette prise de conscience doit aussi être individuelle pour que les femmes prennent du recul et ne fassent pas de fixation sur les aspects les plus négatifs : ne vaut-il pas mieux voir le verre à moitié rempli qu'à moitié vide ?

Sans entrer dans des aspects psychologiques, voilà un temps où s'accorder un peu de temps pour soi et écouter ses envies, pour construire librement les années à venir. En fin de compte, la véritable question pour chaque femme qui arrive au mitan de sa vie n'est-elle pas de trouver comment être bien dans son corps et sa tête ? Sans se prendre la tête *of course* ! C'est peut-être aussi en commençant à regarder sa ménopause autrement, en la découvrant et en la vivant d'une nouvelle manière, plus positive, avec tous ces possibles, que la femme changera le regard collectif sur cette étape importante de sa vie...



1. *Ménopause : un cap, pas une montagne*, sur www.mongeneraliste.be (Mis à jour le 17.10.2017).
2. La Société Belge de la Ménopause est une organisation scientifique sans but lucratif, composée d'experts belges en gynécologie. Son objectif est de sensibiliser les femmes de 40 ans et plus, ainsi que le grand public, à la problématique de la ménopause, de même qu'à ses conséquences directes et indirectes en termes de vie sociale, de vie professionnelle et de santé, www.menopausecafe.be.
3. *Les perceptions et les mythes sur la ménopause*, projet « Notre soupe aux cailloux », Réseau québécois pour la santé des femmes, 2004, p. 2.
4. Ibidem, p. 3.
5. Idem, p. 1.
6. « Quelle est la différence salariale entre les hommes et les femmes ? », sur www.lalibre.be (26.10.2018).
7. *Les perceptions et les mythes sur la ménopause*, projet « Notre soupe aux cailloux », Réseau québécois pour la santé des femmes, 2004, p. 2.
8. THOMAS Louis-Vincent, « La vieillesse en Afrique noire » in *Communications*, 37, 1983. Le continent gris. Vieillesse et vieillissement, pp. 69-87.
9. Ibidem.
10. SZULSZTEIN R., « Ménopause : coup de jeune ou coup de vieux ? », sur <http://www.prevenir-ou-guerir.org/generation/la-menopause.htm>.
11. CHABRILLAC O., *Âme de sorcière - Ou la magie du féminin*, Harmonie SOLAR, 2017.
12. SZULSZTEIN R., « Ménopause : coup de jeune ou coup de vieux ? », sur <http://www.prevenir-ou-guerir.org/generation/la-menopause.htm>.
13. Ibidem.
14. Idem.
15. « Retour sur la polémique Moix et le corps des femmes de cinquante ans », analyse 2019-08, Couples et familles, sur <http://www.couplesfamilles.be>.
16. GIRARD Q., « Yann Moix a le droit de coucher avec qui il veut », sur <http://next.liberation.fr>.
17. Ibidem.
18. NISSIM R., *La ménopause – Réflexions et alternatives aux hormones de remplacement*, Editions Mamamélis, Suisse, 1994, pp. 61-64 (4e édition, novembre 2015).
19. Ibidem, p. 55.

Autour de la thématique « Santé des femmes », d'autres productions de notre service Education permanente :

- L'attention et le soin aux autres. Une affaire de femmes (2016)
- Migrant(e)s - Métiers d'aide et de soins - Choix contraint ou pas ? (2015)
- Une contraception, pour quoi faire ? (2013)
- Ado et enceinte (2013)
- Paroles sur... La contraception et le corps des femmes (2013)
- Un enfant si je veux, un enfant quand je veux (2010)

La ménopause signe-t-elle l'entrée dans la vieillesse ?

Biologiquement, on pourrait répondre par l'affirmative.

La ménopause marque en effet le début d'une période où les femmes ne peuvent plus concevoir naturellement.

Jusqu'à il n'y a pas si longtemps, une femme avait de la chance si elle atteignait ce moment de sa vie. Sa longévité signifiait, la plupart du temps, qu'elle avait réussi à passer à travers les affres de la maternité...

De nos jours, la ménopause derrière elles, les femmes ont encore de nombreuses années à vivre. Du moins, est-ce vrai pour celles de l'hémisphère Nord. Le chemin ainsi parcouru aurait de quoi réjouir. Or, les perceptions et les ressentis par rapport à la ménopause sont assez négatifs. Comment pourrait-il en être autrement quand les représentations sociales de l'âge qui avance et des femmes matures sont si peu flatteuses ?

Devons-nous continuer à faire comme si la ménopause était une affaire intime à chaque femme ?

Non, parce qu'elle doit pousser à questionner le regard posé sur les femmes de 50 ans et plus ainsi que la place que notre société leur accorde.
En tout cas,...

... si nous voulons qu'elles soient et se sentent bien.

Cette brochure s'adresse à tous les publics.

Elle est téléchargeable sur le site www.questionsante.be

Edition 2019