



## OÙ SONT LES FEMMES (MATURES) ?

*Quand la ménopause rend invisible...*

**BELGIQUE, Bruxelles, le 11 décembre 2019 - En Europe et en Amérique du Nord, la ménopause est souvent associée à une expérience pénible. La nouvelle brochure de Question Santé interroge : pour le bien-être de toutes, n'est-il pas temps de prendre exemple sur d'autres cultures et considérer positivement la ménopause ?**

La ménopause est une réalité universelle qui touche toutes les femmes avec des symptômes variés et des intensités différentes. La Société Belge de la Ménopause (SBM) avance que près de 4 femmes belges sur 5 (77%) se plaignent de symptômes affectant leur qualité de vie. Ce vécu négatif est partagé par d'autres femmes en Europe et en Amérique du Nord. Pourtant, des statistiques du Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQSAF) relativise cette gravité précisant que lors de la ménopause, «seuls» 10% des femmes occidentales éprouvent des troubles importants, 70 à 80% des femmes n'ont «que» des symptômes physiques mineurs tandis que 20% ne ressentent, quant à elles, aucun malaise.

Dès lors, comment expliquer que la ménopause soit devenue une question de santé préoccupante au sein de l'hémisphère Nord ? Les valeurs, idées, normes sociales et attentes de la société à l'égard des femmes influencent-elles leurs sentiments et leurs croyances au sujet de la ménopause ? Dans sa nouvelle brochure d'éducation permanente : « Ménopause... Une étape et non un drame », l'asbl Question Santé s'interroge.

### De l'autre côté du globe

Dans de nombreuses cultures à travers le monde, la ménopause est vécue positivement. Ainsi « en Ouganda, la femme [ménopausée] devient l'égal de l'homme dans la tribu. Chez les Sikhs, en Inde, la ménopause libère les femmes des règles considérées comme impures. C'est une étape valorisante qui leur confère une place et un rôle affirmé au sein de la communauté.

En Papouasie-Nouvelle-Guinée, chez les Tin Dama, la ménopause permet aux femmes de vivre une sexualité libérée. Elles n'ont ni bouffées de chaleur ni sècheresse vaginale. Elles accèdent à un statut de femmes libres et vont même jusqu'à changer de nom. Leurs maris sont alors considérés comme veufs ! Les femmes chinoises ménopausées acquièrent une maturité et une sagesse qui leur permet également d'accéder à un statut social plus élevé. Jusqu'à peu, le mot ménopause était absent du vocabulaire des femmes japonaises tant elles se plaignaient peu des symptômes. »

### La vieillesse : ennemi public n°1

Dans nos sociétés occidentales, les femmes ménopausées sont loin de jouir d'une image aussi positive ! Il est vrai que des changements physiques apparaissent avec la ménopause : peau moins ferme, rides, prise de poids, etc. Ces transformations vont à l'encontre des diktats de beauté imposés aux femmes par notre société et qui sont, par conséquent, difficile à vivre.

« 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. » explique le Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQSAF).

### Stop à l'invisibilité

Derrière la ménopause se cache une autre problématique : le regard que l'on pose sur les femmes matures. La beauté et la jeunesse sont des critères tellement recherchés dans nos sociétés occidentales qu'ils semblent être les seules chances de succès pour la femme. Une fois l'âge de la fertilité passé,

les femmes deviennent ainsi « sans intérêt » et vivent un phénomène d'invisibilité sociale. Elles sont absentes du paysage médiatique et peinent également à attirer les hommes.

Est-ce que le potentiel de séduction de la femme ne tient qu'à sa fertilité ? A cette étape de la vie, n'est-il pas temps de trouver comment être bien dans sa tête et dans son corps ? Une prise de conscience collective est urgente afin d'agir sur les représentations, stéréotypes de tout genre qui empoisonnent la vie des femmes. Pour commencer, les femmes peuvent changer leur regard sur la ménopause en la regardant avec tous ses possibles et donc d'une façon plus positive.

#### **A propos de la brochure d'éducation permanente**

Pour prendre connaissance de cette nouvelle brochure, vous pouvez consulter le site : [www.questionsante.org/educationpermanente](http://www.questionsante.org/educationpermanente). Elle est disponible gratuitement auprès de l'asbl Question Santé et peut être commandée par courrier Rue du Viaduc, 72 – 1050 Bruxelles, par téléphone au +32 (0)2 512 41 74 ou par email à [info@questionsante.org](mailto:info@questionsante.org).

#### **A propos de Question Santé**

L'asbl Question Santé met en débat les enjeux individuels et collectifs de la santé et les traduit en projets et outils, accessibles à des publics variés. Elle est un acteur reconnu dans le domaine de la santé, en matière d'information, d'éducation, d'animation, de gestion de projet et de communication. Intégrée dans de multiples réseaux d'acteurs institutionnels et de terrain, Question Santé s'appuie sur une équipe pluridisciplinaire, à l'écoute des besoins et des évolutions sociétales.

#### **CONTACT PRESSE :**

Melissa Rigot  
Chargée de communication  
[melissa@questionsante.org](mailto:melissa@questionsante.org)  
02 512 41 74