dossier

......

MÉNOPAUSE

Comment Femme Majuscule, le journal des femmes de 45 ans et plus, aurait-il pu faire l'impasse sur la ménopause? Nous nous devions de parler de ce moment si particulier dans la vie d'une femme... mais avec méthode et à notre manière!

Illustrations: **Séverine Scaglia** / Costume 3 pièces pour Femme Majuscule

Ce qui arrive physiquement Prendre ou pas un traitement Changer son alimentation

2LATETE

Les mots pour le dire La libido malmenée Comment il peut aider

LE CORPS

Une formidable opportunité
Un nouveau combat
Le témoignage d'une psychanalyste

COUPLE

ien sûr, nous évoquerons les bouffées de chaleur et les kilos qui s'incrustent. Car le corps est en première ligne dans cette affaire, c'est par lui que tout commence. Nous irons aussi beaucoup plus loin et aborderons les bouleversements psychiques propres à ce cap, tout comme les interrogations qu'il peut déclencher au sein du couple. Dans ce dossier « corps-têtecouple », vous échapperez à la langue de bois. On osera vous parler de ces petits poils noirs si disgracieux qui apparaissent un jour sur le menton et vous expliquer d'où ils viennent. Une gynécologue engagée vous dira ce qu'elle pense du traitement hormonal de la ménopause. Une psychanalyste lèvera le voile sur les ressorts inconscients à l'œuvre à ce moment et surtout vous donnera les clés d'une

toute nouvelle féminité possible. On n'hésitera pas non plus à vous parler libido et sexualité. La ménopause vaut bien qu'on enfreigne les tabous qui pèsent sur elle. C'est la première fois dans l'histoire de l'Humanité que les femmes vivront si longtemps sans avoir leurs règles. A nous d'exploiter au mieux cette tranche de vie, de la croquer à pleines dents plutôt que de la subir. Non, la vie d'une femme ne s'arrête pas là. Oui, tout est possible à 50 ans. Saviez-vous que les baleines ménopausées -contrairement à de nombreuses autres espèces animales-vivent encore de nombreuses années? Et pour cause, elles sont chargées de guider les plus jeunes vers les zones riches en nourriture durant la migration. Nos amies les bêtes en auraient beaucoup à nous apprendre...



LE CORPS



Par Isabelle Gravillon

Qu'est-ce qui m'arrive exactement?

À la ménopause, les règles s'arrêtent. Ça, on le sait... Mais encore ? Explications pour lever ce flou artistique.

Ne plus avoir de règles depuis un an, voilà la définition officielle de la ménopause. «Sans ce recul d'une année, on ne peut poser le diagnostic et affirmer qu'une femme est ménopausée », précise le Dr. Caroline Chaine, gynécologue (1). Il est rare que les règles s'arrêtent brutalement. «Le plus souvent, il existe une période de préménopause – qui peut varier de quelques mois à dix ans!-pendant laquelle les cycles deviennent irréguliers, les règles parfois plus abondantes, le syndrome prémenstruel plus marqué avec des seins douloureux, des jambes et un ventre gonflés », poursuit la spécialiste. «Les premières bouffées de chaleur, les suées nocturnes et les sautes d'humeur sont apparues bien avant la ménopause, d'abord épisodiquement, puis de plus en plus souvent, alors que j'avais encore mes règles », raconte Pascale, 52 ans, ménopausée depuis deux ans. Dans ces années qui précèdent la ménopause, les hormones sexuelles (œstrogène et progestérone) sont secrétées par les ovaires de manière plus ou moins anarchique: parfois en grande quantité, parfois en très faible quantité. Pas



Un stock qui s'épuise

Et puis un jour, les secrétions d'œstrogène et de progestérone cessent complètement. L'heure de la ménopause a sonné. « Ce sont les follicules présents dans les ovaires qui produisent à la fois les ovules et les hormones sexuelles. Or, une femme naît avec un certain stock de follicules qui diminue tout au long de la vie. Quand ce stock arrive à épuisement, il n'y a plus de fabrication d'ovules ni d'hormones, d'où la cessation des règles », explique la gynécologue.

En moyenne, la ménopause survient à 51 ans... plus tôt pour certaines femmes, plus tard pour d'autres. Peut-on prédire l'âge auquel on sera ménopausée? Impossible! «Le facteur héréditaire n'a jamais été établi : avoir une mère qui a été ménopausée tardivement ou précocement n'augure absolument rien pour soi. De même, ce n'est pas parce qu'on a eu ses règles tôt qu'on sera ménopausée tôt. Et pas parce qu'on a eu ses règles tard qu'on sera ménopausée tard ». insiste Caroline Chaine. Exit donc toutes ces idées reçues qui ont la vie dure! En revanche, l'effet du tabac est avéré: les grosses fumeuses sont ménopausées plus tôt que les non fumeuses. A bonne entendeuse...

Le test hormonal

Comment savoir si l'on est ménopausée quand on prend une pilule ou qu'on porte un stérilet qui supprime les règles? C'est la grande interrogation de certaines femmes! « Malgré la pilule, j'ai eu des bouffées de chaleur et des sueurs nocturnes vers 49 ans », raconte Isabelle, 51 ans. Normal. « Les hormones contenues dans les contraceptifs ne suffisent pas à compenser l'arrêt de production d'hormones sexuelles par la femme. Résultat, les signes de la ménopause apparaissent de toute façon, même s'ils sont atténués », confirme le médecin.

En cas de doute – et pour éviter de continuer

a peut-être plus besoin - il est toujours possible de faire une prise de sang pour effectuer un dosage hormonal. «Il s'agit de mesurer le taux de deux hormones, les œstrogènes et l'hormone folliculo-stimulante (FSH). Chez une femme ménopausée, les œstrogènes sont très bas voire nuls, tandis que la FSH est élevée », précise Caroline Chaine. A quand un test de ménopause en vente libre en pharmacie, identique au test de grossesse? Sans doute jamais! «Il s'agit d'un dosage très subtil qu'on ne peut faire que dans le sang et pas dans l'urine. Ensuite, à la différence de la grossesse, il ne suffit pas simplement de détecter la présence ou l'absence d'une hormone. Pour que ce test soit utile, on doit obtenir des résultats très précis. On ne pratique des dosages hormonaux qu'assez rarement : dans l'immense majorité des cas, l'expérience de la gynécologue et l'observation des signes cli-

Ménopause, bouc émissaire

ménopause», explique-t-elle.

« Pour moi, ménopause rime avec bouffée de chaleur... et horreur!», s'exclame Madeleine, 62 ans. « J'ai eu la première autour de la cinquantaine : l'impression très désagréable d'une vague de chaleur qui monte du thorax et vous envahit le visage, donne une irrésistible envie de se déshabiller, d'ouvrir toutes les fenêtres même en hiver. Immédiatement suivie par une sensation de froid », raconte-t-elle.

niques lui suffisent à poser un diagnostic de

«Mais on a parfois tendance à rendre la ménopause responsable de tous les maux de la cinquantaine! La fatigue, le sommeil de moins bonne qualité sont aussi dûs à l'âge»

dossier Ménopause

«Il est vrai que la disparition des œstrogènes agit sur l'humeur, la libido, la qualité de la peau. Vrai aussi que les suées nocturnes perturbent le sommeil. Mais on a parfois tendance à rendre la ménopause responsable de tous les maux de la cinquantaine! La fatigue, le sommeil de moins bonne qualité sont aussi dûs à l'âge. Et puis il y a des tas d'autres raisons que la ménopause d'être un peu déprimée à cet âge : le départ des enfants, des difficultés de couple ou professionnelles. Il y a souvent toute une réorganisation de la vie à opérer et les hormones ne sont pas responsables de tout!», souligne le médecin. On ne peut cependant nier quelques transformations physiques, directement liées aux hormones. Par exemple la modification de la silhouette et la prise de poids (voir p. 78). Ou encore ces trois ou quatre petits poils noirs disgracieux qui font leur apparition sur le menton. « Alors que les ovaires ne secrètent plus d'æstrogènes, ils continuent de produire une infime quantité d'androgènes, des hormones mâles, qui ne sont plus neutralisées par rien », décrypte Caroline Chaine. Et la voix qui baisse parfois d'un ton? «La ménopause n'y est pour rien. Les causes sont plus certainement à rechercher du côté du tabac », précise-t-elle. Encore lui...

Mais pour terminer sur une note optimiste, soulignons aussi les bénéfices que l'on peut tirer de la ménopause. «Pour moi, ça a été une libération! Plus de règles, fini ces spasmes du ventre qui me faisaient me tordre de douleur depuis l'adolescence », se réjouit Catherine, 58 ans. « La ménopause m'a débarrassée des horribles migraines que j'avais chaque mois au moment de mes règles », confie quant à elle Isabelle, 51 ans. Plutôt des bonnes nouvelles, non? Alors n'en faisons pas un drame, évitons de nous construire des scénarios catastrophe dans la tête. D'ailleurs, une étude américaine(2) vient de montrer que les femmes les moins anxieuses pour faire face aux bouffées de chaleur et autres symptômes de la ménopause... sont celles qui en souffrent le moins! Comme quoi, penser positivement peut certainement aider à mieux passer ce cap qui ne présente pas que des inconvénients.

(1) Auteur de *Le Petit Livre de la ménopaus* , éd. Odile Jacob.

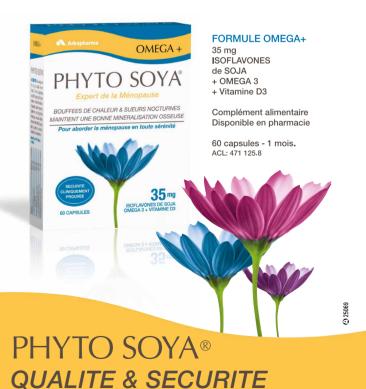
(2) Daily physical and menopausal bot flasbes: Applying a novel within-person approach to demonstrate individual differences, the Pennsylvania State University, Maturitas (2012).



PHYTO SOYA®

BOUFFEES DE CHALEUR, SUEURS NOCTURNES & QUALITE DE VIE.





Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

Pour plus d'informations : www.phytosoya.fr

1 LE CORPS (suite)

Traitement: quand, pour qui, pourquoi?

Alors qu'il existe untraitement susceptible d'atténuer les effets indésirables de la ménopause, peu de femmes y ont recours. Un paradoxe qui nous a étonnées et que nous avons voulu creuser...

S'agit-il d'un choix fait en connaissance de cause ou sont-elles victimes d'idées reçues? C'est cette deuxième hypothèse qu'avance le Dr. Anne de Kervasdoué, gynécologue et auteur de Au Bonheur des femmes, la vérité sur les hormones, aux éditions Odile Jacob, Nous lui avons donné la parole, elle nous explique et justifie sa position pro-traitement hormonal. Mais bien sûr, chacune d'entre nous reste libre d'opter pour ce type de traitement qui n'est en rien une obligation ou encore de choisir d'avoir recours à des solutions naturelles. (voir page 116). Entretien.

Femme Majuscule. Pourquoi tant de femmes sont-elles réticentes à suivre un traitement hormonal de la ménopause?



Dr. Anne de Kervasdoué. Parce qu'elles sont terrifiées à l'idée que ce traitement puisse déclencher chez elles un

cancer du sein. Jusqu'en 2002, 50 % des femmes prenaient un traitement hormonal de la ménopause. Depuis 2002, elles ne sont plus que 20 %. Pourquoi cet effondrement? En 2002, ont été publiés les résultats d'une grande étude américaine, la WHI (Women's Health Initiative), ayant porté sur plus de 100 000 femmes : une moitié (tirée au sort) recevait un traitement, l'autre moitié n'était pas traitée. Ces résultats dossier Ménopause

«Un traitement, c'est toujours du sur mesure. Cela nécessite de se le faire prescrire par une gynécologue en qui vous avez confiance, qui prend le temps d'écouter ce que vous ressentez»

ont montré que le risque habituel de cancer du sein était multiplié par 1,26. Ce chiffre, somme toute peu élevé, a suffi à semer la panique et à jeter le discrédit sur le traitement hormonal substitutif de la ménopause (THS).

Selon vous, on s'est alarmé pour

En tout cas, on a tiré des conclusions extrêmement alarmistes d'une étude comportant de nombreux biais. Il est maintenant clairement établi que la WHI ne répondait pas aux critères de légitimité scientifique. Ce n'est pas moi qui l'affirme mais Samuel Shapiro, un épidémiologiste sud-africain de

renommée mondiale! Dans une publication toute récente, datant de début 2012, il précise que l'étude WHI ne permet en aucun cas d'affirmer qu'il existe un lien entre le traitement hormonal de la ménopause et l'augmentation du risque de cancer du sein. D'ailleurs, suite à cette publication, l'agence de sécurité sanitaire britannique a retiré le THS de la liste des produits cancérigènes. Il faut savoir que beaucoup des femmes qui ont participé à la WHI présentaient des facteurs de risques importants: elles étaient âgées (63 ans en moyenne), 70 % étaient en surpoids ou obèses, beaucoup souffraient d'hypertension, de diabète... Par ailleurs, on leur a donné des médicaments qui n'ont jamais été ou ne sont plus du tout utilisés en France : le Premarin (des œstrogènes dérivés de l'urine de jument), en association avec une sorte de progestérone très particulière, le médroxyprogestérone acétate (MPA), un produit hautement toxique. Le tout par voie orale.

En l'état actuel des connaissances et selon les dernières études européennes et françaises, que peut-on dire aux femmes pour les rassurer?

Peut-être leur signaler que quatre femmes gynécologues sur cinq ont suivi, suivent ou veulent suivre ce traitement: or, elles ne sont pas suicidaires! Plus sérieusement, les femmes doivent savoir qu'en respectant certaines conditions, elles ne s'exposent à aucune augmentation des risques, ni en ce qui concerne le cancer du sein, ni en ce qui concerne les pathologies cardio-vasculaires: plusieurs études depuis 2002 l'ont très

Le cerveau

La chute des hormones sexuelles modifierait le fonctionnement du cerveau des femmes au moment de la ménopause. C'est la thèse défendue par la neuropsychiatre américaine Louann Brizendine dans son livre The Female Brain (Le Cerveau féminin). L'une des explications qu'elle avance est que le déficit en œstrogènes entraînerait une baisse de production de l'ocytocine (aussi appellée hormone de l'attachement) par le cerveau.

en mutation

Raison pour laquelle, selon la chercheuse, les femmes à la ménopause deviendraient moins dévouées aux besoins des autres, particulièrement de leur homme et de leurs enfants, et commenceraient à penser davantage à elles-mêmes, à plus s'affirmer et à moins redouter les conflits. Mieux vaut tard que jamais, non?

bien montré. Quelles sont ces conditions?Les femmes doivent demander à leur gynécologue des œstrogènes naturels, c'est-à-dire identiques à ceux fabriqués par le corps et les utiliser plutôt par voie transcutanée (sous forme de gel ou de patch) et non par la voie orale qui augmente le risque d'embolie. Trop de médecins continuent de prescrire des œstrogènes par voie orale, il ne faut pas hésiter à les refuser! Pour la progestérone - toujours prescrite en association avec les œstrogènes - elle aussi doit être naturelle : elle s'utilise sous forme de comprimés à prendre soit par la bouche, soit dans le vagin.

L'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (Ansm) recommande de prescrire le THS exclusivement aux femmes souffrant de bouffées de chaleur invalidant leur quotidien. Qu'en pensez-vous?

Que cette indication est beaucoup trop restrictive! Les bénéfices ne se limitent pas à la suppression ou l'atténuation des bouffées de chaleur, loin de là. Ce traitement agit sur les troubles du sommeil, améliore une humeur qui sans être dépressive peut être morose, redonne du tonus et de l'énergie, entretient la silhouette en évitant que la masse grasse ne prenne trop de terrain, supprime les douleurs articulaires, maintient les muqueuses génitales en bon état et évite donc la sécheresse vaginale si souvent à l'origine de l'arrêt de toute vie sexuelle dans les années suivant la ménopause (certes, il existe des gels lubrifiants mais il faut une motivation à toute épreuve pour les utiliser sur le long terme). Sans oublier d'autres effets à moyen et long terme. Ainsi, le THS prévient l'ostéoporose et réduit de moitié le risque de fractures du col du fémur ou des vertèbres. Jusqu'à 60 ans - cela n'est pas établi ensuite il protège également les artères, les œstrogènes limitant la formation des fameuses plaques d'athérome à l'origine des accidents vasculaires. Enfin, il protégerait les cellules du cerveau et diminuerait l'incidence de la maladie d'Alzheimer. En bref, le THS permet non seulement de passer en douceur le cap de la ménopause mais aussi constitue une sorte de prévention contre un vieillissement accéléré. Il serait bien dommage que les femmes s'en privent...



Est-ce que cela veut dire que toutes les femmes peuvent se faire prescrire un

C'est ma conviction personnelle. Excep-

tion faite bien sûr des femmes présentant des contre-indications : celles qui ont eu un cancer du sein ou de l'utérus, qui ont récemment eu un accident cardio-vasculaire, une embolie ou une phlébite ou qui ont une hypertension sévère. En dehors de ces cas précis, un traitement peut toujours être prescrit. Il est toujours possible de moduler les doses en fonction des réactions de chaque femme. Ainsi, si une femme a mal aux seins ou retrouve des règles sous traitement, c'est que les doses d'œstrogènes sont trop fortes : je lui propose par exemple de passer de trois pressions de gel à deux ou même une, si cela lui suffit à se sentir mieux. Même chose si son utérus saigne un peu, on diminue alors les doses. Un THS, c'est toujours du sur mesure. Cela nécessite de se le faire prescrire par une gynécologue en qui vous avez confiance, qui prend le temps d'écouter ce que vous ressentez et de vous expliquer les choses. Cet aspect relationnel est très important. Il présente aussi l'avantage d'être suivie de près puisqu'il faut voir sa gynécologue tous les 6 à 8 mois. Un bon point en matière de détection précoce d'un éventuel cancer...

L'Ansm recommande un traitement le plus court possible. Qu'en pensez-vous?

Là encore, je ne suis pas d'accord. Pourquoi priver les femmes de ce bien-être au bout de quelques années, alors que rien ne prouve la moindre dangerosité sur le long terme? Je trouve dommage que l'on terrorise et que l'on culpabilise les femmes, tout simplement parce qu'elles ont envie de rester en forme. Je vois là, derrière un sérieux fond de machisme... Concrètement, je propose souvent aux femmes de faire le point vers 60 ans : par exemple d'arrêter un mois ou deux le traitement ou de diminuer les doses afin de voir comment elles se sentent et si leurs symptômes ont cessé ou réapparaissent. A elles ensuite d'arbitrer, en concertation avec leur médecin, entre le fait de reprendre le traitement ou de l'arrêter.

Conserver son poids: changer ses habitudes

Il n'existe aucune fatalité à se retrouver avec dix kilos de plus sur la balance au moment de la ménopause. À condition de ne pas se laisser aller... Deux incontournables: surveiller ce que l'on mange et bouger.

« En moyenne, la prise de poids à la ménopause est de 2,5 kg, c'est-à-dire 500 g sur cinq ans. Cela commence deux ans environ avant l'arrêt total des règles et cela se poursuit environ trois ans après », décrit Jacques Fricker, médecin nutritionniste à l'hôpital Bichat à Paris (3). Mais cela n'est qu'une moyenne. Ce qui signifie que certaines femmes ne prennent pas un gramme, d'autres maigrissent et d'autres grossissent de 10 kg. Peut-on prévoir dans quelle catégorie on sera? «Il y a plus de risque de beaucoup grossir si l'on est déjà en surpoids quand on arrive à la ménopause. Même chose si votre propre mère a pris beaucoup de poids à cette période : le facteur génétique peut jouer. Enfin, si vous avez eu une forte prise de poids pendant la grossesse, cela peut se reproduire car vous êtes sans doute très sensible aux changements hormonaux», explique le spécialiste.

Mais d'où viennent donc ces kilos de la ménopause? La faute aux hormones? En partie, mais pas seulement. « La baisse des œstrogènes peut certes induire une augmentation de l'appétit. Mais l'explication principale réside dans la baisse du métabolisme de base : le corps brûle moins bien les calories. Un phénomène dû à la diminution de la masse musculaire et surtout à la baisse de l'activité par kilo de masse musculaire: un kilo de masse musculaire d'un enfant d'un an brûle beaucoup plus de calories qu'un kilo de masse musculaire d'une femme de 50 ans. Cela n'a rien à voir avec les hormones, c'est une question d'âge », détaille Jacques Fricker. N'oublions pas non plus les grignotages fréquents. « La nourriture peut servir à compenser le spleen que certaines femmes ressentent à cet âge de la vie », souligne le médecin. En revanche, la modification de la silhouette.

elle, est directement liée aux hormones.

« Avec la chute des hormones féminines, on assiste à une fonte de la graisse sur les hanches et les fesses et à une prise de graisse sur le ventre. La silhouette devient alors plus masculine», remarque Jacques Fricker. Pourquoi cette « migration » de la graisse? A partir du moment où l'organisme « sait » qu'aucune grossesse n'est plus possible, il se déleste des réserves qui étaient prévues à cet effet sur les hanches et les fesses, et les « relocalise » sur le ventre à titre de provisions en vue d'une éventuelle famine. Tout est prévu pour la survie de l'espèce! « Malheureusement, la graisse est dangereuse quand elle est localisée sur le ventre car elle augmente les risques cardio-vasculaires », insiste-t-il. D'où l'intérêt de limiter le plus possible la prise de poids. Cela dit, deux ou trois kilos chez une femme mince ne lui feront guère de mal, au contraire même. «En s'associant à des hormones qui circulent dans l'organisme, la graisse est capable de fabriquer des œstrogènes en petite quantité, alors même que les ovaires ont cessé d'en produire. Un petit plus pour aider la peau à rester souple. Cela permet aussi de limiter les risques d'ostéoporose et de garder une silhouette un peu plus féminine », explique le nutritionniste.

Mais comment faire pour garder le contrôle et ne pas se laisser envahir par les kilos? Voici l'ordonnance du docteur Fricker, à suivre scrupuleusement!

Pesez-vous régulièrement

Sans en faire une obsession, montez sur la balance tous les 15 jours. Et essayez de réagir très vite si vous constatez que vous avez pris 1 ou 1,5 kg. Si vous vous apercevez au bout de 6 mois que vous avez pris 4 kg, ils seront plus difficiles à faire disparaître... Réagir, ça veut dire compter les calories? Non, car on ne peut donner un chiffre précis : les besoins et les capacités à brûler dépendent de chaque femme. Suivez tout simplement les conseils ci-dessous!

«La baisse des æstrogènes peut certes induire une augmentation de l'appétit. Mais l'explication principale réside dans la baisse du métabolisme de base»

Rassasiez-vous à moindre frais calorique

Si votre appétit augmente, mangez davantage... mais pas n'importe quoi! Privilégiez des aliments qui calent l'appétit sans apporter trop de calories. Des légumes à volonté, par ailleurs excellents pour les nombreuses vitamines qu'ils apportent. Des aliments riches en protéines car celles-ci permettent de reconstituer la masse musculaire. Où les trouve-t-on? Dans les œufs, la viande, le poisson et les produits laitiers. Côté viande, choisissez de la viande rouge peu grasse (comme le rosbif ou le faux-filet), des viandes blanches maigres (dinde ou poulet). Côté poisson, optez pour ceux qui sont riches en omégas 3, d'excellentes graisses pour le cœur et le cerveau (saumon, thon, hareng, sardine, etc.). Côté produits laitiers, consommez en 3 par jour pour couvrir vos besoins en calcium: si par ailleurs vous ne mangez pas trop gras, oubliez les yaourts et les fromages light en général peu savoureux. Et enfin, pour éviter les fringales, votre assiette doit contenir des féculents : plutôt le soir car les sucres

lents ont tendance à assoupir.

Méfiez-vous du sucre

En cas de moral morose, on a souvent tendance à avoir envie de sucre. Normal, le glucose augmente la libération de sérotonine dans le cerveau, une hormone qui relaxe : du coup, on a forcément envie d'y revenir! Pour assouvir son envie de sucré sans consommer trop gras, on peut manger des yaourts aromatisés, des fruits, un fromage blanc agrémenté d'une cuillère de crème de marron, de confiture ou de miel ou de temps en temps une tarte ou un flan. On évite la bière, les alcools forts, les cocktails: l'association alcool et sucre se porte directement sur le ventre! En revanche, un à deux verres de vin rouge maximum par jour protègent le cœur et les artères sans être trop caloriques. Mais on s'abstient de tout alcool en cas de risque de cancer du sein.

Grignotez intelligent

Vous n'arrivez pas à résister à l'attrait du paquet de gâteaux qui vous tend les bras? Avant de vous jeter dessus, mangez une pomme ou un abricot. Les rondelles de saucisson sont irrésistibles? Vite, avalez quelques tomates cerise avant de céder. Grâce aux fibres. l'organisme absorbera un petit peu moins du gras présent dans ces aliments très riches.

Faites du sport

L'activité physique, un passage absolument obligé à la ménopause. Non seulement vous diminuerez les risques d'ostéoporose, d'accidents cardiaques et de fonte musculaire. Mais en plus, vous brûlerez des calories et compenserez ainsi les faiblesses de votre métabolisme de base. Et cerise sur le gâteau, vous augmenterez la sérotonine cérébrale donc abaisserez vos envies de sucré. L'idéal est de totaliser 3 à 4 heures par semaine (ce qui au fond ne fait qu'une demi-heure parjour). Pensez à varier les plaisirs: un tiers de renforcement musculaire (abdos, cours de gym, exercices avec des petits haltères) pour lutter contre l'ostéoporose et augmenter la masse musculaire qui au repos brûlera des calories; deux tiers d'endurance (jogging, vélo, nata-

tion, ski de fond) pour renforcer le cœur et

brûler des calories.

(3) Coauteur avec Anne Deville de Maigrir vite et bien et Cuisiner vite et bon, éd. Odile

78 * Femme Majuscule * N° 10



Par Bernadette Costa Prades Une étape qui nous offre une formidable opportunité Focalisées sur les transformations physiologiques de la ménopause, nous risquons de passer à côté des transformations psychiques qui nous bousculent. Et ce serait bien dommage. Cette étape, comme toutes celles que nous avons traversées au cours de la vie, nous offre une formidable opportunité de changement, de renouveau. S'ouvre devant nous une période qui peut être enchantée si nous le décidons. Ne nous laissons pas plomber par le miroir déformant que nous tend la société. Nous nous sommes battues pour une maternité choisie, si nous nous battions aujourd'hui pour une ménopause sereine? Un nouveau combat.

80 * Femme Majuscule * N°10

Faites ce petit test autour de vous et observez les réactions que déclenche le mot « enceinte »: vous voyez les sourires s'agrandir, les compliments fuser. Renouvelez l'expérience avec le mot « ménopause » : aussitôt, le sourire devient rictus, le regard plonge vers les chaussures. Et pourtant, ne s'agit-il pas d'une étape dans la vie d'une femme, au même titre que la grossesse et la puberté? D'où vient que ce mot déclenche un air gêné, voire contrit, comme s'il s'agissait de l'annonce d'un cancer incurable? «La ménopause est assimilée à la vieillesse, en dépit de toute rationalité, car les femmes en ménopause sont souvent belles, épanouies, et ne ressemblent en rien à de vieilles dames, qui peuvent être belles au demeurant. Or, notre époque malade de jeunisme ne veut pas en entendre parler», constate la psychothérapeute Maryse Vaillant (1). Certaines paroles ne nous aident guère à faire évoluer cette image, à l'instar de la candidate Eva Joly, qui, en pleine campagne présidentielle, déclarait que si ses propos n'étaient pas entendus, c'est parce qu'elle était « vieille et ménopausée ». Ajoutons à ce contexte social un lourd héritage historique : « Fécondité et féminité sont deux notions très liées dans notre inconscient collectif. Pendant 2000 ans, la procréation a été le seul horizon des femmes. Quand elles n'étaient plus fertiles, elles se sentaient inutiles. Les expressions « retour d'âge », « moule cassé » traduisent bien la perte et la souffrance. Ce passé est inscrit en nous, au'on le veuille ou non », analyse la gynécologue Danièle Flamembaum (2). Pour se battre contre ce tableau noir dans lequel la plupart des femmes ne se reconnaissent pas, certaines peuvent être tentées par le déni. Ce n'est pas une meilleure idée que le catastrophisme...

«La ménopause est assimilée à la vieillesse, en dépit de toute rationalité, car les femmes en ménopause sont souvent belles, épanouies, et ne ressemblent en rien à de vieilles dames»

Même pas mal!

«Je ne me fais aucun souci, avec le THS, i'ai l'antidote!», clame Marie, 47 ans, qui aborde le sujet ménopause avec le sourire, comme un dossier déjà classé. Même euphorie chez Danielle, 60 ans, dont la ménopause est derrière elle: «Franchement, on en fait toute une histoire, moi, je n'ai rien vu passer. En revanche, mon divorce à la même époque, ça, oui!» L'arrêt des règles coïncidant avec un nombre potentiel de turbulences, il n'est pas rare qu'il soit assimilé à d'autres dommages collatéraux, ou à l'inverse, noyé dans un océan de soucis divers. Or, ce déni peut nous conduire à faire l'impasse sur le nécessaire deuil de la fertilité, quitte à ce qu'il rejaillisse avec force quelques années plus tard, un peu à la façon d'une crise d'adolescence tardive... «Même si la ménopause n'est pas une maladie et ne l'a jamais été, elle impose un processus psychique de deuil. Elle raconte la perte du pouvoir d'enfanter, qui n'a rien à voir avec l'envie d'avoir des enfants », souligne la psychanalyste et sexologue Catherine Blanc (3). Le risque encore de ne pas vouloir s'appesantir sur la ménopause? Passer à côté des opportunités qu'elle offre. « Nous ne pouvons plus créer d'enfant, c'est vrai, mais nous pouvons déployer notre créativité dans de multiples domaines. C'est le moment de nous demander ce que nous avons envie de faire : qu'est-ce qui nous fait vibrer? Nous pouvons, à ce moment-là de notre vie, nous offrir un luxe tout nouveau : suivre nos désirs, sans nous soucier du regard des autres », conseille Maryse Vaillant.

A chacune sa ménopause

Toutefois, il est difficile de tenir un seul et même discours: à l'instar de la grossesse, il n'y a pas « une » mais « des » ménopauses. « Je la compare aux turbulences en avion. Certaines ressentent toutes les secousses, tandis que d'autres perçoivent à peine quelques soubresauts », observe le docteur Sylvain Mimoun. Chaque femme, en fonction de son histoire, va la vivre plus ou moins bien. Nadine, 51 ans, en témoigne: «Je n'ai pas eu d'enfant, à cause d'une enfance maltraitée, je ne me voyais pas mère. J'avais fait tout un cheminement personnel en thérapie, et je pensais être au clair avec cette décision. Mais à la ménopause, qui venait signer clairement que je n'en aurai jamais, j'ai vécu un deuxième séisme, totalement incontrôlable et indépendant de ma volonté.»

Même surprise chez Mikou : « Je ne m'attendais pas du tout au bouleversement que cela a provoqué en moi. Sur le plan intellectuel, j'avais de grands discours : je me réjouissais de ne plus avoir mes règles, i'étais prévenue par ma sœur des désagréments physiques. Même si ce n'est pas encore la vieillesse, cela nous ramène forcément à une réflexion sur le temps qui passe, ce que l'on a fait, pas fait... » Deux témoignages qui n'étonnent guère Catherine Blanc: « Qu'on le veuille ou non, la ménopause fait revisiter sa vie de femme, ses victoires, comme ses défaites, ses peurs inconscientes. C'est tout notre rapport à la maternité, à la féminité, qui se trouve interrogé. Chaque femme a son propre virage à négocier. » Et c'est souvent une heure de bilan : peut-être aussi le moment de régler leur compte une fois pour

Souvent vécue dans la solitude

toutes aux vieux démons?

Conséquence de cette omerta qui l'entoure, la ménopause est souvent vécue par les femmes en silence. Pas les mots pour le dire... Or, on sait bien que lorsqu'on tait ses ressentis, on n'arrive pas à les élaborer, à les dépasser. Fabienne, 48 ans, en a fait l'amère expérience: « Quand j'ai été ménopausée, j'ai eu des réactions incroyables autour de moi, même de la part de mes amies proches. La première s'est réjouie de ne pas l'être, la seconde, pourtant infirmière, n'a même pas relevé. » Quant à Marie, elle n'en revient encore pas d'avoir eu ce mot de consolation de la part d'une des siennes: « Ah, rassure-toi, ça ne se voit pas du tout! »... La méconnais-

« La société, c'est nous aussi. Ne nous laissons pas imposer des diktats qui ne nous conviennent pas. Quand nous assumons notre âge, nous sommes plus belles, plus rayonnantes» sance profonde du fonctionnement de notre corps peut être encore à l'origine de peurs ancestrales, la première partie de notre dossier est là pour y apporter des réponses. Peut-être faudrait-il monter des groupes de paroles, à l'image de ceux créés pour les femmes enceintes? On sait désormais tous les bénéfices que procure le fait d'aborder ses ambivalences, ses questionnements: pourquoi en serions-nous privées? La France a encore des progrès à faire, au regard de ce que vivent les femmes dans d'autres pays, même très différents. «Au Ma-

ghreb, les femmes de 50 ans sont très respec-

tées. Elles jouent un véritable rôle dans la

société. Elles aident les autres et, de fait, n'es-

saient pas de ressembler à leur fille », constate

Nadira, de mère marocaine. Même impres-

sion dans les pays nordiques où les quinqua-

génaires affichent une allure décontractée.

décomplexée, s'habillent avec recherche de

façon originale, sans avoir l'air d'étudiantes

attardées. Pourquoi ne revendiquerions-

nous pas haut et fort notre maturité? Vivons notre âge comme une patine intéressante, non comme un inéluctable délabrement.

Toutes ensemble!

Aujourd'hui, ce n'est plus avec la longueur de nos jambes que nous séduisons, mais avec notre humour, notre amour de la vie, notre expérience. Par chance, les hommes qui apprécient ces qualités sont aussi les plus intéressants... La courtisane Ninon de Lenclos a eu des amants toute sa vie, jusqu'à 80 ans, sans THS, ni lifting. Son secret? De l'avis des hommes qui l'ont aimée, la richesse de sa conversation. Et là, nous avons forcément quelques longueurs d'avance... Ne nous laissons pas voler cette période enchantée de la vie. La publicité nous montre soit des jeunes femmes, soit des seniors retraitées hilares, qui enchaînent les voyages et font du vélo, mais ce n'est pas nous non plus. Nous tradossier Ménopause

"J'éprouve de la tendresse pour mon corps"



DONATELLA CAPRIOGLIO A ÉCRIT UNE AUTRE FEMME ⁽⁴⁾, UN LIVRE OÙ ELLE RELATE SA PROPRE EXPÉRIENCE DE LA MÉNOPAUSE. UN PASSIONNANT REGARD DE FEMME ET DE PSYCHANALYSTE.

vaillons toujours, nous n'avons pas de soucis majeurs de santé, même si nous nous sentons parfois plus fatiguées, et cela aussi, acceptons-le avec sérénité. « Pour la première fois dans l'histoire de l'Humanité, l'allongement de la vie nous offre une belle période supplémentaire, entre fécondité et véritable vieillesse, ce serait dommage de la gâcher. Dans quel monde voulons-nous vivre? La société, c'est nous aussi. Ne nous laissons pas imposer des diktats qui ne nous conviennent pas. Quand nous assumons notre âge, nous sommes plus belles, plus rayonnantes », constate Maryse Vaillant. Appuyons-nous sur nos amies, nos sœurs, côte à côte, comme nous l'avons fait il y a quarante ans pour obtenir le droit à contrôler notre fertilité. Toutes les avancées de la condition féminine n'ont été possibles que lorsque les femmes se sont montrées solidaires. « Cette étape crée une complicité entre les femmes qui acceptent d'en parler, j'ai une tendresse particulière pour elles. Arrêtons d'évoquer avec des pincettes ce que vivent chaque année des dizaines de milliers de femmes!», propose Fabienne. Menons ce combat pour nous, mais aussi pour nos filles. Nous leur ferons un beau cadeau!

(1) Auteur de *Sexy soit-elle*, éditions Les liens qui libèrent.

(2) Femme désirée, femme désirante, éditions Petite bibliothèque Payot

(3) La Sexualité des femmes n'est pas celle des magazines, éditions La martinière, Hachette Littératures.

(4) Hachette Littératures.

Pourquoi avez-vous choisi de retracer votre itinéraire personnel?

La ménopause est un mot tabou, même pour les femmes. Pour avancer, il faudrait que chacune puisse mettre des mots sur son vécu intime. Je constate que tous les débats sur la ménopause tournent autour de sa médicalisation, comme si le corps était séparable de la psyché. Or, par expérience de psychanalyste, je sais que tout changement physique s'accompagne d'un changement mental : en le faisant taire, nous nous privons de ce qu'il peut nous enseigner.

Vous n'allez pas vous faire des amis avec votre position mitigée sur le THS...

Attention, je ne nie pas le fait que certaines femmes aient besoin de prendre un traitement parce que les désagréments sont trop importants. Personnellement, j'ai eu envie de vivre physiquement ce passage, pour être à l'écoute de mon corps, qui n'est pas une simple enveloppe: il est vivant, il a une mémoire! C'est un peu comme à la suite d'un accident une fois remise, nous apprécions de retrouver notre corps, nous sommes plus attachées à la vie encore. J'ai désormais une grande tendresse pour lui.



Que vous a apporté la ménopause ?

Une réflexion sur mon histoire, mais aussi sur la vie. Je pense depuis longtemps à la vieillesse, et je crois que c'est important d'y penser pendant que nous avons encore toutes nos forces. Je vais vous raconter une anecdote. Un jour, j'étais dans un moment de grâce, à la montagne en Italie, avec un ami. Nous étions en train de boire un capuccino dans un café. Entre une très vieille dame qui croise mon regard. Elle a compris que je vivais un moment de bonheur et elle m'a souri d'une façon merveilleuse, complice. Je me suis dit: je veux vieillir comme elle. Si nous gardons cette bienveillance pour le monde qui nous entoure, nous serons d'une beauté totale

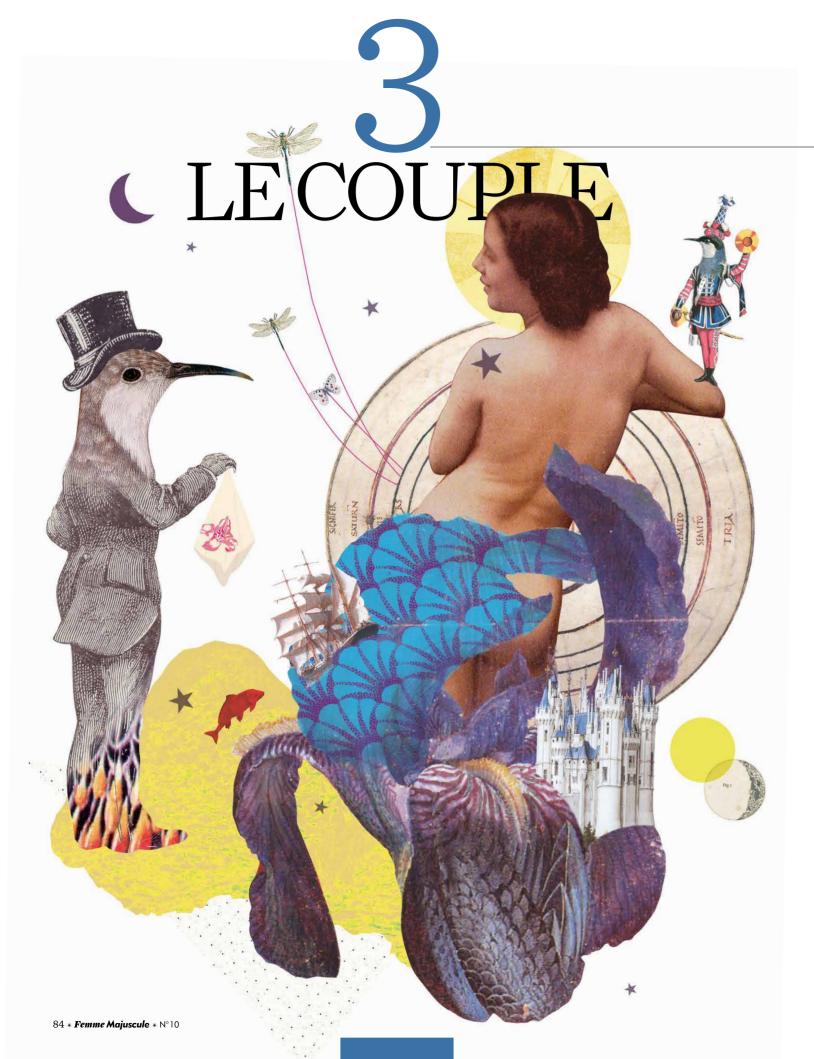
Que diriez-vous à une amie qui aborde la ménopause ?

Sache que ta vie est en train de changer, comment veux-tu la vivre? Comme une vieille jeune fille, ou comme une femme libre. dégagée du regard des autres? Je lui dirais encore que la féminité est dans le mouvement, pour qu'elle évolue, elle doit rester ouverte, accueillir les changements physiques et psychiques, sans crispation. Les femmes aui s'v refusent vont être de plus en plus malheureuses, enchaîner les liftings, tandis que celles qui l'acceptent vont vers la sérénité. Ma mère était figée dans l'apparence, et la vieillesse était très violente pour elle.

Que faudrait-il pour que les choses changent vraiment?

Les femmes autrefois vivaient la ménopause dans la honte, nous la vivons dans le déni, ce qui est pire puisque nous ne pouvons rien en faire. Toutefois, évitons de tomber dans l'écueil de la victimisation. Vous évoquez le combat dans votre dossier : oui, il faut entrer en résistance contre ce monde qui ne valorise que la jeunesse, non avec hargne et rancœur, mais avec élégance, intelligence et féminité.

82 * Femme Majuscule * N° 10



Par Bernadette Costa Prades

Lui, moi & la ménopause ...le trio gagnant!

Le couple, en tant que plus petit groupe existant, forme un système. Il serait donc bien étonnant qu'il ne soit pas bouleversé – au sens littéral du terme – par un événement qui touche l'un de ses membres.

La ménopause est rarement abordée sous cet angle. Comme si elle devait être vécue secrètement par les femmes. Comme si les hommes n'avaient rien à en dire, laissant leur compagne se « dépatouiller » avec leurs humeurs, leur fragilité momentanée, leur éventuelle baisse de libido. A Femme Majuscule, nous pensons qu'ils ont un rôle à jouer, qui n'est pas celui de nos amies, de nos sœurs, pas ce-

lui de notre médecin, mais celui de notre compagnon. Justement, le mot sonne bien, car c'est d'un accompagnement dont nous avons besoin pour traverser cette période de turbulence.

Vous souvenez-vous de cette réplique de Woody Allen dans Meurtre mystérieux à Manhattan face à une Diane Keaton légèrement hystérique : « Qu'est-ce que ça va être quand tu auras ta ménopause!» Cette remarque illustre deux choses: les hommes savent de quoi il s'agit, et savent que la ménopause peut perturber l'humeur de leur compagne «Aujourd'hui, la presse en parle abondamment et vous avez même des articles dans le magazine Management », dit en souriant le docteur Sylvain Mimoun, sexologue. Un constat qui ne rend pas toujours la situation plus simple, car il v a souvent un gouffre entre disposer d'une information et être capable de la transposer dans sa propre vie, dans son propre couple...

Les mots pour le dire

Premier obstacle que rencontrent beaucoup de femmes : aborder le sujet avec leur conjoint. La formule: «Au fait, chéri, je ne t'ai pas dit, je suis ménopausée!», lancée entre la poire et le fromage risque de le laisser sans voix. La ménopause n'est pas une entorse du genou, ni un mal de dos, elle touche l'intimité profonde, et comme tous les sujets intimes. elle reste délicate à aborder. Noëlle, 49 ans, se souvient : « Quand j'ai envoyé quelques ballons d'essai à Marc, ils sont tombés à plat et je n'y suis jamais revenue. Il faut dire que sa sœur a toujours étalé ses "soucis de femme", avec force détails et il s'est senti éclaboussé par toute cette intimité forcée.». Même prudence chez Marianne, 52 ans: « Personnellement, je n'ai pas du tout envie d'entrer dans le détail de ma sécheresse vaginale. Je ne trouve pas ca sexy du tout. » Un compagnon est aussi un amant...

Faut-il alors tout garder pour soi? Non, bien sûr, car c'est la porte ouverte aux malentendus et à l'éloignement. « Dans cette période de fragilité, les femmes ont besoin d'être cajolées, protégées. Mais bien souvent, elles bougonnent dans leur coin, reprochant à leur compagnon de ne pas leur apporter un soutien... qu'elles ne leur demandent pas! », constate la psychanalyste Catherine Bensaid.



Oui, mais alors, comment lui en parler? «Le plus simplement possible, en évoquant essentiellement ses émotions: «Tu sais, en ce moment, je me sens fatiguée, irritable, cela n'a rien à voir avec toi», conseille cette spécialiste pour qui le sang des femmes reste du domaine de l'impartageable.

En espérant qu'il aura la même réaction qu'Hubert, 55 ans. « Le jour où Anne a fondu en larmes dans mes bras parce qu'elle était épuisée par ses insomnies et bouleversée de ne plus avoir ses règles, je l'ai emmenée au bistrot manger des huîtres. Un départ, ça se fête, comme une arrivée!» Un témoignage qui n'étonne pas Sylvain Mimoun: « Mon confrère Daniel Delanoë a enquêté récemment sur les hommes et la ménopause: ils se trouvent qu'ils en ont une vision bien moins négative que ne le pensent les femmes!» Encourageant, non?

« Bien souvent,
les femmes bougonnent
dans leur coin,
en reprochant à leur
compagnon de ne pas leur
apporter un soutien...
qu'elles ne
leur demandent pas!»

3 LE COUPLE (fin)



Une libido malmenée

Un symptôme éventuel de la ménopause? Une baisse passagère de la libido, au moins dans les premiers mois, le temps de digérer les changements. «La ménopause – et aussi l'avancée en âge – modifie les schémas sexuels. La femme qui avait par exemple un maximum de désir lors de l'ovulation perd cette disposition, celle qui adorait se promener nue pour faire monter son excitation n'ose plus le faire. Le couple doit changer de scénarios érotiques, ce qui ne sefait pas du jour au lendemain », explique le sexologue André Corman. Ajoutons que nous perdons nos repères, l'orgasme devenant plus lent à obtenir. Là encore, notre époque, qui aime que rien ne bouge, rien n'évolue, préfère l'ignorer. « Aujourd'hui, on vous prescrit de faire l'amour coûte que coûte, parce que c'est bon pour les os, le cœur... c'est l'amour sur ordonnance!», s'amuse Nadira. Toutefois, cette baisse de libido est sans doute le facteur qui inquiète le plus les hommes, pour qui, souvent, quand le sexe va, tout va.

Rassurons-le, ce n'est qu'un passage, qui peut être traversé main dans la main, comme le raconte joliment la sexologue Mireille Dubois Chevalier. « La femme a souvent besoin d'un accompagnement chaleureux pour surmonter cette étape. Un jour, un homme est venu parce que sa compagne ne voulait plus faire l'amour depuis sa ménopause, alors qu'ils adoraient ça tous les deux. Il était très malheureux, pour lui, mais aussi pour elle, pour leur couple. Je lui ai donné des conseils pour la ramener en douceur vers la sensualité, d'abord, la sexualité ensuite. Il est revenu me voir six mois plus tard tout content. Ils faisaient moins souvent l'amour, mais il était ravi de ne pas avoir baissé les bras. » Le vôtre montre moins de compréhension? Laissez ostensiblement traîner votre Femme Majuscule, ouvert à cette page...

Objectif: créativité et fantaisie!

Si la clé du succès dans le couple était de faire preuve d'adaptabilité? « Le but n'est pas la performance, l'amour comme à 20 ans. Il faut accepter que la libido évolue, et tout faire pour que la sexualité soit plus riche, même si elle est moins fréquente », encourage Sylvain Mimoun. Même constat chez André Corman: « Nous arrivons à un âge où nous avons dépassé le stade des apparences et la sexualité a tout à gagner dans cette authenticité. Moins menés par nos pulsions qui nous donnaient



l'appétit féroce de faire l'amour, nous devenons plus gourmands, voire gourmets. » Là où l'évidence s'impose moins, il nous faut faire preuve de créativité! « Je vois même de plus en plus de patientes qui trouvent à ce moment de leur vie un nouvel épanouissement sexuel : débarrassées de leur fonction de procréation, (notamment celles qui avaient du mal à séparer leur rôle de mère et de femme) laissent plus facilement advenir leurs fantasmes, s'autorisent plus de fantaisies », constate Alain Héril. Au programme? Essayer de nouvelles positions, en abandonner d'autres, faire l'amour dans des lieux moins habituels, sans pour autant tomber dans les coulisses de l'exploit! Béatrice en témoigne: «A 30 ans, j'avais à cœur de passer pour une bonne amante. Aujourd'hui, j'avoue que je m'en fiche, je ne me sens pas obligée de revisiter le Kâma Sûtra, mon premier objectif et celui de mon compagnon, c'est de prendre du plaisir ensemble.» A chacune d'emprunter la piste qui lui convient pour éviter de tomber dans le piège que connaissent certaines femmes: à la première difficulté, elles profitent de la ménopause pour fermer le dossier. Et ce n'est pas sans conséquence sur le couple...

A nous, d'ouvrir la voie

Autrefois, la vie sexuelle s'arrêtait à cette période de notre vie, et parfois bien avant! « Ma grand-mère qui est tombée enceinte à 38 ans était très mal vue dans son village : cela signifiait qu'elle faisait encore l'amour avec son mari », se souvient Catherine. André Corman mène une lutte pour que vive une sexualité joyeuse, décomplexée, tout au long de la vie. « C'est votre génération de Femme Majuscule qui ouvre une nouvelle voie. Remettons la vie intime au service des couples, sans enfaire une citadelle réservée aux trente ou quarante ans. Adaptons-nous, sortons des sentiers battus, n'ayons pas peur d'inventer. De toute façon, il n'y a personne à imiter... »

Et l'andropause:

dans tout cela?

La sexologue et psychanalyste
Catherine Blanc ne décolère pas:
«On communique désormais sans
cesse sur l'andropause, qui ne
concerne qu'une toute petite
minorité d'hommes! Aussi, dès
que l'un d'entre eux a un souci
d'érection, il avance en tremblant
son diagnostic. Comme s'il fallait
qu'homme et femme soient
égaux. La parité a des limites!
Sans parler des bénéfices
commerciaux de cette nouvelle
«pathologie...»
Sylvain Mimoun constate

également que le couple qui tangue va avoir tendance à tomber dans cet écueil: «Face à une difficulté, chacun peut être tenté de se balancer en miroir ses problèmes à la figure, car l'homme peut aussi commencer à avoir quelques soucis. Pourtant, le but n'est pas de régler ses comptes mais de s'appuyer l'un sur l'autre pour passer les caps de la vie. Le couple qui s'en sort est celui qui essaie de trouver ensemble des solutions. » Quitte à se faire aider quand il a du mal.