

Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2016)
Heft: 77

Artikel: Ménopause : pas la fin de tout!
Autor: Châtel, Véronique
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-830550>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 30.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

santé & forme

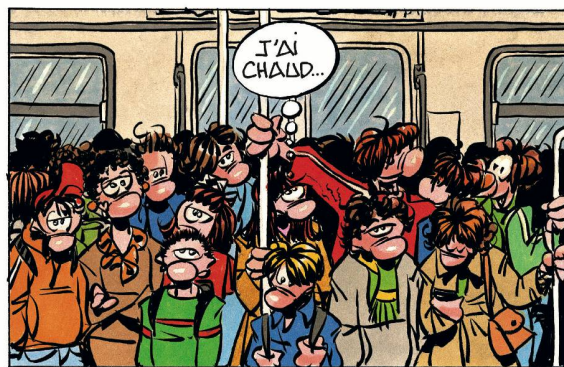
Ménopause

Pas la fin de tout!

Elle est source d'effets déstabilisants, mais en aucun cas destructeurs de féminité. Qu'on se le dise!

Ménopausée? Et alors? En quoi le fait d'avoir encore ou non ses règles aurait une incidence sur la personnalité d'une femme? C'est ainsi que Nicolette, 61 ans, orthophoniste dans le canton de Neuchâtel, réagit lorsqu'elle entend des femmes être qualifiées de «ménopausées» ailleurs que dans un cabinet médical. «C'est tellement discréditant d'être réduite à la vitalité de ses ovaires! Comme si on n'était plus bonne à rien dès lors qu'on ne pouvait plus enfanter!» Nicolette reconnaît qu'elle-même a eu du mal à ne pas se laisser polluer par la représentation des femmes ménopausées qu'elle avait en tête. «Lorsque l'échéance de la ménopause s'est rapprochée, je me suis imaginée me transformer en vieille femme desséchée et aigrie dont personne ne voudrait plus, et cela m'a déprimée. J'avais l'impression que j'avais joué ma partie et que c'en était fini pour moi.» De fait, et c'est ce que signifie étymologiquement le mot «ménopause», du grec, *meno* (mens-trues) et *pause* (fin), la fin dont il est question, c'est celle des règles.

Douze mois sans règles établissent que les ovaires ne sont plus actifs et que la production des hormones nécessaires au fonctionnement du système reproductif s'est arrêtée. Pour l'organisme féminin qui carbure depuis des décennies aux œstrogènes, progesté-



Un extrait de la fameuse B.D. de Florence Cestac *Le démon du soir ou La ménopause héroïque*. Editions Dargaud.

rone et androgènes, c'est un choc. Et il le fait savoir par des manifestations physiques pas toujours confortables,

voire carrément insupportables: bouffées de chaleur, douleurs diverses, troubles du sommeil, variations >>>

TROP CHOU

Ce légume aux multiples variétés revient à la mode.

36

LOMBALGIE

Le meilleur remède: bouger.

39

SOMMEIL

Pour bien dormir, choisissez le bon pyjama!

41

ANÉMIE

Commune avec les années, elle peut être traitée.

43



de l'humeur... Heureusement que la ménopause procure quelques avantages.

FEMME MÉNOPAUSÉE, FEMME LIBÉRÉE

Des avantages, vraiment? Qu'on se souvienne de cette réplique de Diane Keaton, incarnant une sexagénaire démarrant une idylle avec Jack Nicholson dans *Tout peut arriver*, et on en trouvera un: «Ma contraception? La ménopause!»

Quand on songe au temps consacré par les femmes, à trouver la contraception qui leur convient au fil de leurs années fertiles, on comprend combien la ménopause peut être libératrice.

Autre bénéfice: les troubles liés aux hormones produites par le corps s'estompent. Alors adieu douleurs dans les seins, syndrome prémenstruel, règles abondantes, endométriose. «Ne plus avoir ses règles, c'est pas mal quand même», remarque Florence Cestac, auteure et dessinatrice de bandes dessinées, dont *Le démon du soir* ou *La ménopause héroïque* (Éditions



Dargaud) qui met en scène une ménopausée impertinente et rebelle. «Je plaide pour une dédramatisation de la ménopause: c'est un passage difficile, mais pas une maladie! La vie continue. Il ne faut donc pas se laisser aller à l'accablement.» Son héroïne a beau avoir des bouffées de chaleur, elle ne

«C'est un passage difficile, mais pas une maladie!»

FLORENCE CESTAC,
AUTEURE ET DESSINATRICE
DE BANDES DESSINÉES

renonce pas à sa féminité. Contrairement à celles qui, sous prétexte de leur ménopause, se mettent à se négliger. «A 55 ans, j'ai cessé de me teindre les

cheveux et de surveiller ma ligne», raconte Anna, 59 ans. «Je me disais: "Finie pour finie." Quand j'ai remarqué qu'on ne me regardait plus dans la rue, je me suis reprise». Elle a eu raison, car elle vient de refaire sa vie!

«La ménopause a souvent bon dos», affirme Blaise Chambon, médecin généraliste dans le canton de Genève. «Selon certaines de mes patientes, la ménopause serait responsable de tous leurs maux, y compris de leurs kilos en trop.»

INFO OU INTOX?

Serait-elle fautive cette idée que la ménopause ferait grossir? C'est surtout l'avancée en âge qu'il convient d'incriminer dans la prise de poids. Au fil des années, le corps brûle moins de calories. Par ailleurs, la masse musculaire, grosse consommatrice de calories, fond. Du coup, pour garder la ligne, il faut soit réduire ses prises alimentaires soit augmenter ses dépenses énergétiques. Là où l'action hormonale agit, c'est sur la forme du corps. Sous l'effet de la diminution puis de l'arrêt des œstrogènes,

la graisse se distribue autrement. Elle déserte les cuisses et les fesses pour se concentrer au niveau de l'abdomen. Voilà pourquoi les femmes ont tendance à prendre du ventre avec l'âge! Mais, s'il est vain de vouloir être la même à 60 ans qu'à 20 ans, il n'est pas obligatoire de prendre du poids.

Et cette idée selon laquelle les femmes ménopausées n'auraient plus de désir sexuel, comme s'en plaint Jean-Philippe 59 ans? «Depuis qu'elle a eu sa ménopause, ma femme refuse tout rapport sexuel avec moi.» Est-ce vraiment la ménopause qu'il faut incriminer? Pas forcément. La ménopause peut être l'occasion de se débarrasser d'une vie sexuelle peu épanouissante et investie. Certes, le manque d'œstrogènes se traduit par l'assèchement des tissus, notamment vaginaux, ce qui peut rendre les relations sexuelles douloureuses... si les préambules sont trop courts! Mais, à défaut d'un partenaire expert, il existe des gels inodores qui résolvent cet inconvénient. Haut les cœurs: des enquêtes montrent que de nombreuses femmes ont davantage d'orgasmes ou même d'orgasmes en série, après la ménopause.

RESTER POSITIVE!

C'est un fait: la fin d'apports œstrogéniques agit sur la silhouette, le volume des seins, l'élasticité de la peau... avec plus ou moins de virulence, selon le mode de vie des femmes et leur terrain génétique. Pour autant, ces désagréments ne sont pas incompatibles avec l'envie et l'appétence en général. D'ailleurs, la majorité des femmes suisses ménopausées que l'anthropologue vaudoise Josiane Mbarga a interrogées, dans le cadre de sa thèse *L'expérience de la ménopause*, restent positives malgré les troubles ressentis, notamment bouffées de chaleur et insomnie. La ménopause leur apparaît même comme une période de maturité, de croissance personnelle et de renouvellement. «J'ai pu constater que les représentations et les vécus de la ménopause sont généralement reliés au contexte social, professionnel et familial des femmes.» Bref, ne plus être fertile n'est pas la fin de tout. Surtout quand on est une femme du XXI^e siècle! VÉRONIQUE CHÂTEL

« PEUR DE LA MÉNOPAUSE ET DU TRAITEMENT ! »

Trois questions au Dr Catherine Waeber Stephan, endocrinologue à Fribourg et auteure de deux brochures pédagogiques sur la ménopause, téléchargeables sur son site.



Prendre ou ne pas prendre de traitement hormonal substitutif (THS): que préconisez-vous?

L'espérance de vie des femmes s'est allongée; il importe de les aider à en profiter au maximum en protégeant leurs os, leurs artères et leur bien-être. Cela dit, chaque cas est particulier. Je ne prescris aucun traitement sans avoir passé du temps à interroger les femmes sur leur parcours personnel et leurs antécédents médicaux, et à les informer des bénéfices et des risques d'un THS. Prenant moi-même un traitement depuis vingt ans et m'en portant très bien, je parle d'une chose que je connais professionnellement et personnellement.

A quoi s'expose-t-on à ne pas se traiter?

A long terme, plus de 30 ans sans hormones, le déficit oestrogénique a des répercussions sur la masse osseuse et favorise l'ostéoporose. Par ailleurs, il n'y a plus d'effet protecteur des œstrogènes sur les artères et le bon cholestérol, d'où l'augmentation exponentielle des maladies cardiovasculaires qui sont, aujourd'hui, la cause principale de décès chez les femmes âgées. Le traitement hormonal substitutif de la ménopause (THS) associe des œstrogènes, de la progestérone et, éventuellement, des androgènes (DHEA, testostérone).

Et à se traiter?

Le principal risque est le développement d'un cancer du sein. Mais plusieurs études ont prouvé qu'il était bien inférieur à celui de développer une maladie cardiovasculaire. Cela dit, le rapport bénéfice-risque d'un THS est variable selon l'état métabolique de chaque femme. Surpoids, tabagisme, alcoolisme et inactivité physique sont autant de facteurs favorisant l'apparition d'un cancer.

www.catherinewaeberstephan.ch