

MÉNOPTIMISTE

Prenez la ménopause du bon côté !

Illustrations : Karo Pauwels
Textes : Marie-Françoise Dispa

Racine

Sommaire

Avant-propos 7

Introduction: Oubliez tout
ce que vous croyez savoir
sur la ménopause 9

La ménopause, c'est quoi? 12

A chaque problème sa solution 30

LE TRAITEMENT HORMONAL DE SUBSTITUTION? J'HÉSITE! 31

LE THS? TRÈS PEU POUR MOI! 37

PAS DE THS? DES SOLUTIONS POUR TOUS LES GOÛTS! 61

Bouger, bouger, bouger! 78

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉDUIT LES SYMPTÔMES DE LA MÉNOPAUSE 79

ET CE N'EST PAS TOUT! 85

D'ACCORD, MAIS BOUGER, ÇA VEUT DIRE QUOI? 91

ALORS, QU'EST-CE QUE JE FAIS? 94

LES ACTIVITÉS GAGNANTES 105

Alors, on y va? 114

BREF, VOUS N'ÊTES ENCORE NULLE PART! 115

TROUVEZ-VOUS DES ALLIÉ(E)S! 124

EH BIEN, RIEZ, MAINTENANT! 135

Infos pratiques 142



Avant-propos

Il y a quelques mois, en sortant d'une conférence de presse sur le cancer du sein, j'ai entendu un (très) jeune confrère confier à un autre, moins jeune mais néanmoins approbateur : « Dis donc, entre le cancer du sein et la ménopause, je suis bien content de ne pas être une femme! » J'ai retenu une remarque acerbe sur les troubles de l'érection et le cancer de la prostate : dans ce domaine, la polémique est forcément stérile! Mais j'étais furieuse! Comment osait-il établir une comparaison entre la ménopause et cette terrible épreuve qu'est le cancer du sein? Je suis rentrée au journal en grommelant derrière mon volant, et tous les hommes qui se sont permis de me dévisager au feu rouge ont eu droit à mon regard qui tue.

Mais une fois assise à mon bureau, calmée par quelques gorgées d'un cappuccino faiblard, je me suis dit que la réaction de mon jeune confrère, bien qu'extrêmement irritante, était sans doute inévitable. Autrefois sujet tabou, que les femmes n'abordaient que rarement entre elles et jamais avec les représentants de l'autre sexe, la ménopause est devenue incontournable. Des magazines féminins aux feuilletons télévisés en passant par les romans policiers, Facebook et le business du développement personnel, elle est partout. Elle a même sa journée mondiale, le 18 octobre! Bref, on en parle, mais comment la présente-t-on?

Pour s'en rendre compte, il suffit de taper « ménopause » sur Google images. Des dizaines de photos de femmes, mais un seul visage : les yeux fermés, l'air à la fois épuisé et désespéré, tendu sous le souffle d'un ventilateur. « Bouffées de chaleur, fatigue... que faire? » Le ton est donné : les clichés l'emportent sur la réalité, les stéréotypes sur l'information et trop d'entre nous se laissent persuader que leurs meilleures années sont derrière elles, qu'elles sont disqualifiées en même temps que leur utérus et que ces symptômes gênants et vaguement humiliants marquent le début de leur déchéance en tant que femmes. Autrement dit, elles donnent raison à mon jeune confrère, ce qui n'est évidemment pas mon cas. Et j'espère qu'en refermant ce livre, vous penserez comme moi : « Je suis bien contente d'être une femme! »



Marie-Françoise D'orja



Introduction : Oubliez tout ce que vous croyez savoir sur la ménopause

De toute façon, chaque femme fait sa ménopause à sa manière. Ne vous laissez donc pas impressionner par les on-dit : ménopause ou pas, restez VOUS-MÊME!

Saviez-vous que, dans la plupart des langues asiatiques, le mot « ménopause » n'existe pas ? Que les Chinoises et les Indiennes, notamment, abordent sans états d'âme cette nouvelle phase de leur existence, car l'expérience et la maturité associées à la fin de leurs années fertiles leur valent un nouveau statut, avec davantage de poids dans leur famille et d'influence dans la société ? Et que, dans nombre de pays africains, les femmes de 50 ans et plus sont respectées comme des sages ?

90 ans en 2030

En Occident, par contre, où la pression du jeunisme s'exerce impitoyablement sur les femmes, accepter les transformations corporelles indissociables de la ménopause peut s'avérer problématique. Au lieu de vivre la ménopause comme une étape, trop de femmes la voient encore comme une entrée dans la vieillesse. Réaction d'autant plus excessive qu'aux dernières nouvelles, l'espérance de vie des femmes est de 84 ans et pourrait atteindre 90 ans en 2030, alors que l'âge moyen de la ménopause est de 51 ans. De plus, les ménopauses « catastrophiques », ponctuées de problèmes physiques et psychologiques réellement invalidants, sont l'exception et non la règle. Du coup, pourquoi ne pas considérer les bouffées de chaleur, pointes d'hypertension et autres coups de fatigue - dans la mesure où vous en souffrez - comme des cadeaux de la biologie qui vous incitent à mettre en place des mesures destinées à préserver votre qualité de vie pendant les trente et quelques années qui s'étendent encore devant vous ?

La ménopause, j'aime!

Pour les femmes qui refusent de se crispier sur des symptômes plus ou moins dérangeants pour aborder la ménopause comme une expérience intéressante, cette période peut en effet réserver beaucoup de bonnes surprises.

« Je suis ménopausée depuis plusieurs années – ça a commencé vers 48 ans – et j'en suis absolument ra-vie, affirme Isabelle, 55 ans. Quel bonheur d'être débarrassée des pénibles migraines mensuelles, maux de ventre et autres hémorragies! C'est vrai que la transition n'est pas toujours agréable : on se passerait volontiers des hot flushes, vertiges, irritabilité, etc. Mais je suis convaincue que si j'avais eu un mode de vie plus zen, je ne les aurais pas subis! » « La ménopause a été pour moi une véritable libération, renchérit Françoise, 52 ans. Fini le stress d'oublier cette pilule contraceptive que j'avais de plus en plus de mal à avaler! Quant aux bouffées de chaleur, je n'en ai souffert que les deux premiers mois – et elles étaient loin d'être aussi gênantes qu'on me l'avait annoncé! » « Sans le mini-bourrelet qui s'est développé autour de ma taille, plaisante Françoise, 60 ans, la ménopause, ce ne serait que du bonheur! » « Pour moi, la ménopause n'a rien changé, sinon qu'elle m'a facilité la vie, assure Fabienne, 56 ans. Plus de menstruations, plus de contraception, plus de stress! Je suis peut-être une privilégiée, mais je crois que les désagréments éprouvés par certaines s'expliquent avant tout par leur approche mentale de ce changement. Autrement dit, la ménopause, c'est d'abord dans la tête! »

Retour au célibat

Bien sûr, si vous allez sur la page Facebook du groupe « Menopause misery », dont le nom est à lui seul tout un programme, vous capterez un autre son de cloche. Les membres (plus de 14 000, quand même!) rivalisent de mauvaises nouvelles : « J'ai affreusement mal aux jambes! » « J'ai l'impression de vivre dans un brouillard perpétuel... » « Je viens d'avoir une attaque de panique » « Je ne supporte plus mon mari (ou ma fille, ou ma voisine) » « Je suis à moitié assoupie du matin au soir... » Certaines interrogent : « Qui d'entre vous éprouve parfois, comme moi, l'impression d'être devenue vieille et inutile et de n'avoir plus rien

à attendre de la vie? » Mais d'autres refusent cette fatalité : « Je me suis rendu compte que mes symptômes s'aggravaient lorsque, face à un stress important, mon partenaire ne m'apportait aucun soutien. Je suis donc redevenue célibataire, et ça va beaucoup mieux! »

Métamorphose

Beaucoup de femmes vivent donc très bien leur ménopause. Les unes semblent particulièrement douées pour s'adapter à ce que nos grands-mères appelaient le « retour d'âge » et nos mères l'« âge critique ». D'autres trouvent une voie personnelle, parfois originale, pour changer tout en restant elles-mêmes. Mais toutes finissent par valoriser cette période si décriée de la ménopause, qui est l'image en miroir de l'adolescence : une occasion de métamorphose. Ça vous tente? Ne vous laissez pas piéger par les coups de chaleur, les coups d'humeur, les coups de blues... Aimez-vous, lâchez-vous, chouchoutez-vous... Bref, profitez de la ménopause, votre vie pour les 30, 40 ou 50 prochaines années!



A chaque problème sa solution

Ne jouons pas les bisounoursonnes ! Si passionnante que puisse être la ménopause, elle n'est pas seulement une partie de plaisir et la liste des inconvénients qui y sont associés, si elle est hypercourte pour certaines femmes, peut être longue pour d'autres. Heureusement, les solutions ne manquent pas ! À commencer - à tout seigneur tout honneur - par le traitement hormonal de substitution, le célèbre et controversé THS.

LE TRAITEMENT HORMONAL DE SUBSTITUTION? J'HÉSITE!

Et vous n'avez pas tort, car le THS, comme son nom l'indique, est un traitement hormonal et la puissance des hormones est incontestable, pour le meilleur, mais aussi pour le pire.

Pas la panacée

Jusqu'au début du XXI^e siècle, le traitement hormonal de substitution était administré presque systématiquement aux femmes qui passaient le cap de la ménopause. À la base de cet automatisme, une logique apparemment incontournable : puisque tous les problèmes de la ménopause sont dus à l'arrêt de la sécrétion des hormones féminines par les ovaires, remplacer les hormones perdues devrait suffire à conserver aux femmes la santé et surtout la jeunesse. Le raisonnement se tenait mais, comme souvent lorsque l'être humain s'efforce d'imiter la nature, ce n'était pas si simple que ça.

Attention, danger!

17 juillet 2002. La célèbre revue scientifique *JAMA* (le journal de l'Association médicale américaine) déchaîne un véritable « tsunami hormonal » en annonçant l'arrêt brutal de l'étude WHI (*Women's Health Initiative* ou Initiative pour la santé des femmes, réalisée pour l'Institut national de la santé des États-Unis sur 16 608 femmes ménopausées, qui recevaient soit un placebo, soit une combinaison œstrogènes-progestérone). En cause, les « dangers » jusqu'alors insoupçonnés du traitement hormonal de substitution, accusé de favoriser non seulement le cancer du sein, mais aussi, à la surprise générale, les maladies cardiovasculaires.

” Quand on ne peut revenir en arrière, on ne doit se préoccuper que de la meilleure manière d'aller de l'avant.

Paulo Coelho





Fin de partie

Un an plus tard, rebelote : une autre étude américaine affirme que le THS double le risque de démence chez les femmes de 65 ans et plus. Du coup, les agences française, britannique et européenne du médicament conseillent de restreindre l'emploi de l'hormonothérapie substitutive et, en Belgique, la Direction générale Médicaments publie un communiqué soulignant « l'existence d'un problème de santé publique en matière de sécurité d'emploi et d'usage adéquat du THS ». Quant aux femmes, beaucoup interrompent leur traitement du jour au lendemain, sans même en parler à leur médecin.

On se calme!

Aujourd'hui, le calme est revenu et le THS est redevenu un traitement comme les autres, avec des bénéfices et des risques à peser pour vous décider en connaissance de cause.

Du côté des bénéfices...

... le THS soulage efficacement les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes, les sautes d'humeur et les troubles du sommeil ;

... le THS prévient la sécheresse des muqueuses, ou l'améliore rapidement et de façon significative si les premiers symptômes d'atrophie, allant d'une sécheresse des conjonctives (la ménopause favorise le désagréable phénomène de l'« œil sec », avec rougeur, irritation et sensation de corps étranger) ou de la bouche à un manque de lubrification vaginale, sont déjà apparus ;

... le THS combat l'ostéoporose, réduisant même le risque de fracture de 30 %.

Miniconseil

Vous avez quelques kilos à perdre ? Ne vous dites pas : « Je m'en occuperai quand j'irai mieux ». C'est maintenant le moment de vous enlever un problème... de poids. Le moment de vous alléger la vie !

Du côté des inconvénients...

... le THS, surtout œstroprogestatif, c'est-à-dire combinant œstrogènes et progestérone, *semble* augmenter le risque de cancer du sein ;

... le THS, surtout à œstrogènes seuls, *semble* augmenter le risque de cancer de l'endomètre ;

... le THS (et c'est sans doute la plus grande déception des spécialistes) n'a aucun effet



Le THS en questions

C'est quoi, le THS ?

Le THS ou Traitement hormonal de substitution (on dit aussi THM : Traitement hormonal de la ménopause) est destiné à compenser la perte hormonale caractéristique de la ménopause. Puisque c'est la carence en œstrogènes qui provoque la plupart des troubles liés à la ménopause, les principales hormones de substitution sont les œstrogènes. Mais, prises seules, elles peuvent entraîner une croissance incontrôlée de l'endomètre, débouchant sur le développement de polypes, voire d'un cancer. C'est pourquoi, chez une femme qui a toujours son utérus, le THS combine toujours œstrogènes et progestérone.

Sous quelle forme prendre un THS ?

Le THS peut être administré en comprimés, par voie transcutanée (gel, patch), en spray nasal ou sous forme d'implant.

Conserver un cycle naturel, c'est possible ?

Si vous faites partie des femmes qui associent règles et féminité, pas de souci : au lieu d'un THS œstroprogestatif en continu, avec dosage identique chaque jour, votre médecin vous prescrira une variante mimant le cycle naturel, les œstrogènes étant prédominants en première partie de cycle et la progestérone en deuxième partie. Cette prise dite « séquentielle » débouche chaque mois sur une hémorragie de privation, qui tient lieu de règles.

protecteur contre les maladies cardiovasculaires. Au contraire, il *semble* augmenter le risque de thrombose veineuse, de phlébite, d'embolie pulmonaire, etc.

Bonne nouvelle

Pourquoi ces trois « semble »? Parce que, d'après une toute récente étude dirigée par la docteure JoAnn Manson de l'Université de Harvard et publiée en septembre 2017 dans le *JAMA*, le *THS ne diminue pas l'espérance de vie de la femme ménopausée*. Les chercheurs ont suivi pendant 18 ans 27 000 femmes ménopausées réparties en deux groupes - un groupe THS et un groupe placebo. Résultat : durant ce laps de temps, quelque 27 % des femmes sont mortes dans chaque groupe, dont 9 % environ de maladies cardiovasculaires et 8 % environ de cancers du sein et d'autres formes de cancer. Bref, THS ou pas, à en croire cette étude, c'est kif-kif.

À vous de voir

Qu'est-ce que ça change pour vous? Pas grand-chose. Aujourd'hui comme hier, le THS n'est ni tout blanc ni tout noir et, comme chaque femme est un cas unique, on ne peut ni le recommander ni l'exclure systématiquement. Que vous penchiez pour les hormones ou pour une alternative ou que vous ayez envie de laisser faire la nature, la décision n'appartient qu'à vous. Prenez-la en fonction de vos difficultés et de vos attentes, sur la base de l'équation bénéfices-risques établie avec votre médecin. Et en demandant de réévaluer régulièrement - de préférence sur une base annuelle - les effets positifs et négatifs du traitement. La ménopause n'est pas une maladie : c'est plus d'un tiers de votre vie. À vivre comme VOUS voulez!



LE THS? TRÈS PEU POUR MOI!

Pas de problème : vous avez le choix. De toute façon, le THS ne se suffit pas à lui-même : il doit s'inscrire dans une stratégie globale d'activité physique, d'alimentation équilibrée et de dépistage. Mais vous pouvez, en fonction de vos problèmes, opter pour d'autres solutions, plus naturelles.

L'activité physique

L'**activité physique**, détaillée au chapitre « Bouger, bouger, bouger! », améliore tous les symptômes de la ménopause et tient le vieillissement en échec. Bougez, bougez, il en restera toujours quelque chose! Surtout si, au lieu de céder à une certaine lassitude procrastinatrice, vous vous remettez en mouvement aussitôt après la survenue de la ménopause. Une toute nouvelle étude, publiée en février 2017 dans le *Journal of Physiology*, a en effet mis en évidence, chez les femmes tout juste ménopausées, une « voie de signalisation cellulaire » expliquant une sensibilité accrue à l'activité physique. Autrement dit, les femmes récemment ménopausées retirent de l'exercice physique des avantages supérieurs aux autres femmes, en tout cas sur les plans musculaire et vasculaire. En (re)commençant à bouger juste après la ménopause, vous vous engouffrez dans la fenêtre de temps idéale pour contrer les effets négatifs de la baisse des œstrogènes, et donc le vieillissement!

L'alimentation

Ne vous contentez pas de bouger plus : mangez mieux! La ménopause est le moment idéal pour faire de votre **alimentation** votre meilleure alliée pour les 30, 40 ou 50 années à venir. Les principes de base du bien manger, popularisés par les nombreuses campagnes alimentaires grand public, sont valables à tout âge.

Miniconseil

Essayez la « danse du dragon », exercice taoïste pour une jolie silhouette. Mettez-vous en position debout, les mains jointes devant la poitrine, les genoux joints et légèrement pliés. Amenez les mains devant l'épaule gauche et tournez les genoux vers la droite, puis inversez le mouvement. Continuez en pliant chaque fois un peu plus les genoux. Le but est de faire finalement autant de mouvements que vous comptez d'années.

Textes : Marie-Françoise Dispa
Illustrations : Karo Pauwels
Photos : p. 52-53, 102-103, 123, 132-133, 136-137, 138 : © Shutterstock
Conception graphique : Louise Laurent

www.racine.be

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez régulièrement
des informations sur nos parutions et activités.

Toutes reproductions ou adaptations d'un extrait quelconque de ce livre,
par quelque procédé que ce soit, sont interdites pour tous pays.

© Éditions Racine, 2017
Tour et Taxis, Entrepôt royal
86C, avenue du Port, BP 104A • B - 1000 Bruxelles

D. 2017, 6852. 26
Dépôt légal : novembre 2017
ISBN 978-2-39025-029-6

Imprimé en Pologne