

## INTRODUCTION

### La ménopause en quelques mots

Voilà plus de trente ans que je mets au service des femmes et de leur santé mon expérience de gynécologue-obstétricienne. Aujourd'hui, le corps féminin et ses dysfonctionnements n'ont plus de secrets pour moi. Ce savoir a donné lieu à l'écriture de trois ouvrages, destinés à proposer aux femmes de tous âges des pistes de réflexion pour modifier la perception qu'elles ont de leur propre corps, première étape vers une santé plus florissante.

À l'occasion de ma propre renaissance à la cinquantaine, j'ai décidé de consacrer la seconde moitié de mon existence à enseigner aux femmes tout ce qui, à l'inverse, peut *fonctionner* dans leur corps, en leur apprenant notamment à accéder à une intensité de plaisir insoupçonnée. Pour nous qui, par notre culture, sommes conditionnées à penser que l'âge de cinquante ans marque le début du déclin et la fin de nos plus belles années, ce secret peut se révéler éminemment libérateur.

Sachez qu'en réalité c'est à cet âge que les femmes trouvent leur rythme de croisière. À cinquante ans, nos meilleures années nous attendent, y compris en matière de sexualité. À titre de spécialiste de la santé gynécologique,

je tiens à faire savoir que le corps des femmes est conçu pour connaître un plaisir illimité, et que le fait d'accéder à ce plaisir de façon régulière, quel que soit notre âge, contribue à nous maintenir en bonne santé.

Vous savez sans doute déjà à quoi correspondent la périménopause et la ménopause ; peut-être même ne connaissez-vous que trop bien les nombreux symptômes et changements d'ordre physique qui accompagnent cette période de grands bouleversements. En voici tout de même les grandes lignes, ne serait-ce que pour confirmer ce que vous savez déjà et clarifier ce à quoi vous pouvez vous attendre.

Le terme « ménopause » (du grec *ménos*, qui signifie « mois » ou « menstrues », et *pausis*, qui signifie « cessation ») désigne la « dernière période menstruelle ». En moyenne, celle-ci survient autour de cinquante-deux ans, mais certaines femmes ont leurs dernières règles dès l'âge de quarante ans, quand d'autres n'atteignent la ménopause qu'à cinquante-huit ans (à quelques années près). Le terme « périménopause » (du grec *peri*, qui signifie « autour de » ou « près »), quant à lui, désigne la transition qui mène à cette ultime période menstruelle.

Il n'y a pas lieu de s'inquiéter : il ne s'agit en aucun cas d'une crise ou d'un trouble d'ordre médical. La ménopause et la périménopause s'inscrivent dans un processus naturel, par lequel la femme, capable de concevoir et de mettre au monde un enfant, évolue peu à peu vers la fin de ses années fertiles. Dans la mesure où ce processus peut s'étaler sur six à treize ans en moyenne, nous sommes nombreuses à l'envisager moins comme un événement que comme une phase. Malgré tout, la ménopause se définit officiellement comme le moment de notre vie où nos règles cessent définitivement. Si la plupart d'entre nous savons avec précision à quel moment de notre adolescence nos règles sont apparues,

nous n'avons aucun moyen de connaître la date de nos toutes dernières règles avant qu'une année entière se soit écoulée depuis nos derniers saignements. (À l'exception des femmes qui ont subi une hystérectomie, cela va de soi.)

Cette transition est due à des modifications neurologiques et physiologiques qui affectent nos taux d'hormones, lesquels ne déclinent pas tous au même rythme durant cette période. Le taux d'œstrogènes, par exemple, demeure à peu près constant jusqu'à la dernière année de la transition, même si le type d'œstrogènes fabriqué par notre corps, lui, évolue. À partir de la périménopause, notre organisme, s'il continue à produire de l'œstradiol, se met à fabriquer de l'œstrone en quantité relativement plus élevée (nos ovaires et nos tissus adipeux sécrètent cette hormone tout au long de notre vie, mais à des taux très variables selon les femmes).

Nous avons tendance à croire que l'œstrogène est la seule hormone qui nous fait défaut après la ménopause, or il se trouve que beaucoup de femmes manquent aussi de progestérone et/ou de testostérone. Pour ce qui est de cette dernière, le taux ne baisse pas toujours : chez certaines femmes, au contraire, il augmente. Le taux de progestérone, en revanche, chute systématiquement au cours de la périménopause ; c'est ce qui entraîne la majeure partie des désagréments. Il est souvent utile de se supplémenter en progestérone (naturelle, et non de synthèse) dans les premiers temps de la périménopause, lorsque les symptômes tels que l'irritabilité et les maux de tête sont essentiellement dus à la prédominance des œstrogènes. Cette supplémentation aide aussi à prévenir les bouffées de chaleur aux stades ultérieurs de la ménopause, sans doute parce que la progestérone est un précurseur d'hormones que l'organisme peut transformer en œstrogène. En outre, elle peut soulager l'angine de poitrine (maladie cardiaque provoquant des douleurs thoraciques).

Chez certaines femmes, les troubles liés à la ménopause sont très pénibles (pour employer un euphémisme) ; d'autres femmes, à l'inverse, semblent traverser cette période sans difficulté. Quoi qu'il en soit, il convient de garder en tête que les symptômes ne dureront pas éternellement. Exacerbés durant la périménopause, ils s'estompent et finissent généralement par disparaître tout à fait dans l'année qui suit les dernières règles.

### *Des symptômes variés*

Voici un récapitulatif des désagréments les plus couramment rapportés durant « le bouleversement », bien qu'ils ne concernent pas toutes les femmes, tant s'en faut :

- Les *cycles irréguliers* sont le premier signe marquant le début de la transition vers la ménopause. En général, cette irrégularité survient entre deux et huit ans avant la toute dernière période menstruelle. Dès lors, une femme jusque-là réglée comme une horloge peut passer plusieurs mois sans avoir ses règles. Notez que si cette irrégularité indique que vous n'ovulez plus tous les mois, cela ne signifie pas pour autant que vous n'ovulez plus *du tout*. Une grossesse est toujours possible tant que vous n'avez pas atteint le repère d'une année complète sans règles. Il est donc essentiel d'employer une méthode de contraception si vous n'envisagez pas d'avoir un bébé à ce stade de votre vie, car c'est une éventualité bien réelle. Sans compter qu'une grossesse après cinquante ans augmente les risques aussi bien pour la mère que pour l'enfant.
- Un *flux plus léger ou plus abondant lors des règles* est courant.
- Les *bouffées de chaleur* constituent le symptôme le plus répandu de la périménopause : jusqu'à 85 % des femmes

en subissent à un degré ou à un autre. Ce désagrément atteint un pic d'intensité vers la fin de la périménopause. Beaucoup de femmes ont aussi des sueurs nocturnes qui peuvent aller jusqu'à perturber leur sommeil de façon récurrente. (Les sueurs nocturnes ont tendance à se produire entre trois et quatre heures du matin, sauf chez les femmes qui se couchent particulièrement tard ou qui travaillent de nuit : dans leur cas, le schéma peut varier.)

Les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes sont plus marquées en cas de stress émotionnel ou d'alimentation trop riche en sucres simples et en glucides raffinés (tels qu'on en trouve dans les pâtisseries, les bonbons, le pain blanc, les pommes de terre et pâtes blanches, le vin, les spiritueux et la bière). Elles sont également plus fréquentes chez les femmes ayant eu recours à une hystérectomie (avec ou sans ablation des ovaires).

- Les *sautes d'humeur* telles que l'irritabilité et la dépression sont caractéristiques de la périménopause. Elles sont particulièrement pénibles chez les femmes qui y étaient déjà sujettes les jours précédant leurs règles.
- Des *insomnies*, accompagnées ou non de sueurs nocturnes, peuvent apparaître à cette période.
- La *confusion mentale* qui se manifeste parfois au cours de la périménopause ne signifie pas que la démence vous guette, comme certaines femmes le redoutent, mais résulte plutôt des changements hormonaux, qui entraînent des difficultés temporaires de concentration et de légères pertes de mémoire. Cette confusion n'est pas sans rappeler celle que connaissent beaucoup de femmes après l'accouchement. L'impression d'avoir la « tête cotonneuse » a un avantage :

elle vous incite à tourner votre attention vers l'intérieur et à penser à vous-même, ce qui n'est peut-être pas si fréquent.

- Des *palpitations cardiaques* peuvent survenir chez les femmes dont le taux d'hormones du stress est élevé, notamment en raison d'une grande anxiété ou à la suite d'une frayeur intense. Bien souvent, ce symptôme provient d'un traumatisme passé que vous avez désormais la force de régler une fois pour toutes. (Notez que les palpitations cardiaques peuvent aussi indiquer un déséquilibre thyroïdien.) Des douleurs thoraciques (angine de poitrine) peuvent également apparaître, induites aussi bien par les hormones du stress que par un manque de progestérone.
- Les *migraines* peuvent se faire plus fréquentes au cours de la périménopause, généralement (mais pas toujours) chez les femmes qui en souffraient déjà les jours précédant leurs règles. Elles ont généralement pour cause la baisse du taux de progestérone.
- Une *sensibilité accrue des seins* peut être observée plus spécifiquement chez les femmes qui y étaient déjà sujettes à la période prémenstruelle. (La sensibilité des seins est souvent un signe de carence en iode, également.)
- La *perte osseuse* peut être problématique, en particulier chez les femmes qui n'ont pas une alimentation saine et qui manquent d'exercice. (La perte osseuse est aussi un signe de carence en vitamine D. Toutes les femmes devraient faire vérifier leur taux de vitamine D.)
- L'*hypothyroïdie*, qui n'est détectable qu'au moyen d'un test spécifique, car elle est souvent asymptomatique, touche jusqu'à un quart des femmes à cette période. Dans de

nombreux cas, elle résulte d'une carence en iode. Pour savoir si vous en êtes affectée, il vous suffit d'enduire votre poignet d'iodure d'ammonium le matin; si vous avez le teint mat, choisissez un endroit où votre peau est la plus claire. La trace doit encore être visible le soir, dix à douze heures plus tard. Si l'iodure « disparaît » avant, il se peut que vous ayez besoin d'enrichir votre alimentation en iode, en consommant notamment des algues et des fruits de mer. Par la suite, pensez à vérifier votre capacité d'absorption d'iode toutes les six semaines environ. À noter: relever votre taux d'iode peut entraîner une réduction de vos besoins en hormones thyroïdiennes; il conviendra donc de contrôler leur taux en parallèle.

- Des *fibromes utérins bénins* (tumeurs non cancéreuses constituées de tissus musculaire et conjonctif) se développent chez 40 % des femmes environ.
- Une *modification de la libido* est également fréquente. Contrairement aux idées reçues, les changements hormonaux liés à la ménopause n'entraînent pas une baisse de la libido chez les femmes en bonne santé. Néanmoins, une chute du taux de progestérone due aux médicaments, à une intervention chirurgicale ou à une fatigue surrénale peut avoir pour effet d'atténuer le désir sexuel. Les fluctuations du taux d'œstrogènes affectent aussi le désir sexuel, en plus de provoquer une sécheresse vaginale et des irritations qui rendent la pénétration douloureuse. (À ce propos, on peut facilement remédier à ces désagréments en recourant à des lubrifiants ou à des crèmes d'œstrogènes topiques disponibles sur ordonnance.) En revanche, pour les femmes ayant passé la barre symbolique d'une année sans règles, le fait d'être libérées de l'inquiétude liée à l'éventualité d'une grossesse non

désirée peut au contraire être facteur d'augmentation de la libido.

En outre, la chimie du cerveau se modifie autour de la cinquantaine, et notre façon de penser et de traiter l'information en est affectée. À ce stade de leur vie, par exemple, de nombreuses femmes se découvrent une intolérance accrue pour l'injustice et l'iniquité, associée à la volonté plus affirmée de s'y opposer ouvertement. Place est faite à l'intuition, en raison d'une sollicitation plus fréquente du lobe temporal. À l'inverse de la plupart des symptômes évoqués plus haut, les changements qui s'opèrent dans notre cerveau sont plus ou moins permanents – signe que nous devenons bel et bien plus sages avec l'âge.

Il se peut aussi que vous vous découvriez une pulsion créatrice bien plus puissante à présent que vous n'employez plus votre énergie à préparer une éventuelle conception ou à avoir vos règles. Cette énergie se réoriente dans de vigoureux élans de création, qui peuvent aussi bien se tendre vers l'écriture de poésie ou le dessin que vers le lancement d'une nouvelle entreprise florissante. À cette période de l'existence, des rêves et des sentiments depuis longtemps enfouis refont surface avec une passion renouvelée. Comme si votre âme vous disait soudain : « Et *moi*, alors ? À quand *mon* tour ? » Si, à ce stade, vous choisissez d'enfouir en vous vos rêves et vos désirs les plus intimes plutôt que de les mettre en œuvre – généralement par crainte de rompre l'ordre établi ou de perturber vos proches –, vous risquez de subir de plein fouet les désagréments liés à la ménopause. Pis : vous vous mettez à la merci de sérieux problèmes de santé à l'avenir.

Ce qu'il faut retenir, c'est que nous, les femmes, sommes conçues pour nous rapprocher de ce qui nous importe réellement après la ménopause, et que notre organisme, tel un baromètre, nous indique avec une précision remarquable

dans quelle mesure nous parvenons à vivre en accord avec nos désirs profonds. Lorsque nous nous éloignons de ce nous souhaitons vraiment, un petit coup de coude nous rappelle de faire le nécessaire pour revenir dans le droit chemin. Faute de tenir compte de cet avertissement, le léger coup de coude peut se transformer en solide bourrade.

Si vous considérez la ménopause sous cet angle, vous vous apercevrez que votre corps, à la cinquantaine, est divinement conçu pour vous aider à faire les choix qui vous rendront heureuse et vous maintiendront en bonne santé. Que demander de plus ?

### ***Souffrir n'est pas une fatalité***

L'intensité des désagréments physiques et émotionnels que vous connaissez à la périménopause dépend du degré de bien-être que vous avez su ou non préserver au cours des années qui vous ont amenée jusque-là. Songez à une chose : votre corps vous a laissé environ quarante ans pour mettre votre existence en bon ordre. De l'adolescence à la fin de la trentaine, l'organisme est incroyablement indulgent. Même stressée à l'excès ou surchargée de travail, même si vous buvez trop, si fumez ou manquez d'exercice, même si vous ne vous alimentez pas correctement, vous parvenez à rester en relative bonne santé.

À la cinquantaine, en revanche, votre corps ne vous laisse plus vous en tirer à si bon compte, et vous finissez par payer le prix d'un tel mode de vie. Sachant cela, pourquoi ne pas adopter les bons réflexes dès à présent ? En règle générale, les symptômes les plus virulents de la ménopause se manifestent chez les femmes qui abordent cette phase en état de déplétion émotionnelle et nutritionnelle – sans parler de leur santé, qui se dégrade plus vite avec l'âge. A contrario, des études montrent que les femmes qui ont eu une alimentation saine, pratiqué une activité physique régulière et pris

soin d'elles-mêmes sont moins sujettes à la perte osseuse, à la baisse de la libido, aux problèmes cardiovasculaires, à la dépression, aux pertes de mémoire et aux autres difficultés couramment associées à la ménopause. Encourageant, vous ne trouvez pas ?

Votre état d'esprit joue lui aussi un rôle clé dans la façon dont vous opérez cette transition. Vos conceptions, vos pensées, vos croyances et vos attentes ont une influence considérable sur votre manière de vivre la ménopause. Prenons l'exemple des femmes de la tribu des Bochimans (San) Kung d'Afrique du Sud. Elles jouissent après la ménopause d'un statut social supérieur, et, de ce fait, loin de redouter cette transition, elles l'attendent avec impatience. Leur culture tout entière s'accorde à ce principe. Sans surprise, les Bochimanes ne présentent aucun symptôme lié à la ménopause ; à vrai dire, il n'existe même pas de mot dans leur langue pour désigner les bouffées de chaleur.

### ***Changer notre perception de la cinquantaine***

Depuis longtemps, on considère communément la ménopause comme un signe de vieillissement ; on pense donc que le corps, ensuite, est voué à tomber en décrépitude. En réalité, rien n'est moins vrai. Comme j'aime à le dire, vous ne touchez le fond que pour mieux rebondir. Le meilleur reste à venir, n'en doutez pas.

La transition de la ménopause est un appel à vous réveiller et à opérer les changements nécessaires pour rester en contact avec votre force vitale (parfois dénommée *chi* ou *prana*). Si, à cette période de votre vie, vous avez le courage de modifier vos croyances et vos comportements de façon à exprimer ce que vous êtes vraiment et à oser cultiver le plaisir plutôt que le stress, vous avez le pouvoir de vous créer une existence de joie débridée et d'abondance illimitée, tout en vous assurant une santé florissante.

Sans parler de connaître, bien entendu, la sexualité la plus épanouissante de votre vie... N'est-ce pas là une perspective enthousiasmante ?