

Ménopause, la fin d'un cycle

► **FÉMINITÉ** Passage obligé dans la vie de toute femme, la ménopause s'accompagne de désagréments plus ou moins ressentis. Dans le corps comme dans la tête c'est un cap, franchi vers 50 ans

Toute vie est cyclique; celle des ovaires aussi. Les femmes naissent avec en elles une réserve ovarienne, qui définit en fait la capacité des ovaires à produire des ovules. Ce «stock» est directement lié au potentiel de reproduction de la femme. Au fil des années, cette réserve s'amenuise. Lorsque les ovaires cessent de fonctionner, en général entre 45 et 55 ans, le cycle reproductif s'achève et commence alors pour les femmes une vie nouvelle, la vie en ménopause: «Cela n'arrive pas du jour au lendemain, détaille Laura Parziale, médecin-chef en gynécologie et obstétrique à l'Hôpital du Jura. Les femmes entrent d'abord dans une période de périménopause, où l'ovulation est moins bonne, les cycles plus longs, les règles souvent plus intenses et les symptômes prémenstruels accentués. De quelques mois à deux ans, cette phase s'explique physiologiquement par une baisse de progestérone.» Puis ce sont les œstrogènes, que les ovaires ne sécrètent plus en suffisance. Enfin les deux hormones se mettent d'accord et lorsque leur sécrétion s'arrête, la femme entre en ménopause. Une année sans règles atteste de la réalité de la ménopause.

Cortège de désagréments

Alors youpi, la ménopause signe la fin des règles, l'abandon de la contraception? Oui mais pas que... Au plaisir de ne plus subir les désagréments

féminins, se substitue souvent un cortège d'effets indésirables associés à la ménopause. Ce n'est malheureusement pas une légende: les bouffées de chaleur, notamment nocturnes, la prise de poids, la peau qui s'assèche, la lubrification vaginale en berne, la baisse de libido... Autant de soucis parfois handicapants, et qui souvent fonctionnent en interaction. «Ces symptômes se manifestent différemment chez chacune. Les problèmes et leur intensité sont très variables. Il n'existe à ma connaissance aucune statistique, mais selon mon appréciation personnelle, je dirais que très peu de femmes ne ressentent aucun désagrément; une bonne moitié les contient grâce aux thérapies naturelles; et pour un quart de mes patientes, la ménopause est physiquement invivable. Le quotidien peut devenir vraiment très pénible, jusqu'à carrément ne plus pouvoir travailler», prévient Laura Parziale.

Alors pour lutter contre ces inforts parfois plus qu'inconfortables, la médecine a développé la substitution hormonale. Une solution médicamenteuse, que défend la spécialiste: «Il ne faut plus avoir peur des hormones. Le dosage doit être adapté; je préconise toujours une dose minimale suffisante pour faire disparaître les symptômes. Plusieurs possibilités de prises existent, en cachet, en patch ou avec un gel, par voie transdermique. Ce sont de bonnes hormones, «bio-identiques», ce qui signifie



Dans la vie des femmes, la ménopause est un cap important à passer. Il y a autant de vécus de ménopause qu'il y a de femmes ménopausées. Pour toutes, le parcours est singulier, unique, profondément lié à leur physiologie, comme à leur psychologie. PHOTO ROGER MEIER

qu'elles possèdent les mêmes caractéristiques spécifiques aux hormones humaines. Et il a été prouvé que ces hormones protègent la femme de

l'infarctus, de l'atrophie génitale, ou encore de l'ostéoporose. Je dis souvent à mes patientes de tester les solutions naturelles, et que si elles ont

vraiment besoin des hormones, elles viendront me les demander elles-mêmes, parfois même en urgence...»

JULIE KUUNDERS

Femmes mûres, avec du vécu

Il y a autant de vécus de ménopause qu'il y a de femmes ménopausées. Pour toutes, le parcours est singulier, unique, profondément lié à leur physiologie, comme à leur psychologie. Si entre amies, les langues se délient, il n'a pas été simple de trouver des dames prêtes à parler de leur féminité, de leur intimité. Trois ont accepté de se confier, anonymement, pour évoquer cette mi-temps de la vie, qui signe à la fois la fin d'un chapitre et une autre histoire à écrire. Appelons-les Charlene, Dahlia et Léonie. Elles sont aujourd'hui âgées de 56, 55 et 57 ans, ont chacune trois enfants adultes, et ont approuvé cette nouvelle donne, cette autre façon de vivre leur vie de femme.

Le chemin de Charlene est semé d'opérations. À 42 ans déjà, son gynécologue lui enlève l'utérus. Constamment en carence de fer à cause de règles hémorragiques, épuisée, il lui devenait vraiment difficile de s'occuper de ses trois enfants. Les menstruations, pour Charlene, c'est alors fini; pour elle une vraie «libération». Quatre ans plus tard, suit l'ablation des ovaires, qui étaient kystés. Absents, les ovaires ne sécrètent donc plus d'œstrogènes: Charlene se retrouve chirurgicalement ménopausée. «Quinze jours plus tard je ressentais déjà les premiers symptômes. Les chaleurs, les frissons, les insomnies... J'ai tout essayé. L'acupuncture, les massages, l'homéopathie. Et après sept se-

maines sans dormir je me suis dit: ou j'en étrangle un, ou je prends une substitution hormonale!» Aujourd'hui Charlene commence à diminuer son traitement, avec pour objectif de vivre bientôt sans. «La ménopause, c'est certes une partie de ma féminité en moins... mais dans mon cas, la garder aurait pu me coûter ma santé!» conclut cette active grand-maman.

Transmission entre générations

Les opérations ont aussi jalonné le parcours de Dahlia, 55 ans, aujourd'hui pétillante jeune mariée. À 31 ans, après trois enfants, elle subit elle aussi l'hystérectomie. Ne plus pouvoir enfanter, si jeune, est pour Dahlia un deuil. À 33 ans, rebelle: on ne lui laisse plus qu'un ovaire. À 48 ans, pour elle, la ménopause c'est d'abord le bonheur de ne plus avoir de règles. Bonheur auquel succède, autour de la cinquantaine, le débarquement des désagréments de la ménopause: une incontrôlable prise de poids, des bouffées de chaleur nocturnes, «à pleurer». Échaudée par la mauvaise expérience hormonale de sa maman, Dahlia refuse la médication et se rabat sur le naturel. «À effet limité, concède-t-elle. Je crois que la ménopause, c'est aussi beau coup dans la tête. Il faut attendre que ça passe, même si c'est très désagréable... Je vois dans la ménopause un passage de

flambeau. Quand tu cesses de pouvoir procréer, tes enfants en ont la possibilité. C'est une sorte de transmission», analyse-t-elle avec philosophie.

Pour Léonie, tout s'est fait naturellement. Périménopause d'abord, dont les effets ont été maîtrisés grâce à la pose d'un stérilet, puis la ménopause, officiellement déclarée par son gynécologue, il y a deux ans: «Je ne me suis pas vraiment rendu compte du processus de ménopause. Bien sûr de temps en temps, j'ai eu des vapeurs, comme on dit, ou parfois un sentiment de nausée, et une prise de poids – sans doute aussi à cause de ma gourmandise – mais c'est tout. J'ai eu quelques soucis de dépression, davantage dus à mon environnement et mes soucis qu'à la ménopause... Peut-être le fait d'avoir pris par période des antidépresseurs a aussi amoindri les effets d'une ménopause qui commençait à s'installer. Je n'ai vraiment rien vu venir, étant consciente que je devrais être ménopausée un jour», raconte Léonie. Lors du bilan chez son gynécologue, la ménopause est confirmée. Celui-ci lui conseille de continuer à la maîtriser avec des antidépresseurs. Physiquement et psychologiquement, Léonie se sent bien dans sa ménopause: «Je ne me sens pas diminuée. Au contraire: je suis une femme mûre, qui a du vécu, et de la chance d'avoir eu trois enfants de manière naturelle.» JK

Démêler le vrai du faux

► **L'âge auquel survient la ménopause est corrélé à l'âge des premières règles.**

FAUX. Ce qui se passe dans le corps d'une jeune fille qui devient une femme, «hormonalement» parlant, ressemble beaucoup au processus qui précède la ménopause. Si ces deux périodes de la vie d'une femme peuvent être mises en perspective, elles n'ont en revanche aucun lien direct. «On remarque en revanche, souligne Laura Parziale, médecin-chef en gynécologie et obstétrique, que souvent l'âge des premières règles, tout comme l'âge de la ménopause, est le même que celui de notre maman. Il existe donc une sorte d'hérédité menstruelle.»

► **Les femmes ne vivent pas la ménopause de la même façon dans tous les pays.**

VRAI. Pour diverses raisons, les femmes ne franchissent pas ce cap avec les mêmes handicaps. En Asie par exemple, être ménopausée ne rime pas avec vieillesse, mais avec sagesse. Ce changement de statut est valorisé, ce qui semble aider à en minimiser les effets négatifs.

► **Il est possible d'agir, avant la ménopause, pour que les désagréments soient moins intenses.**

VRAI ET FAUX. Avoir une bonne hygiène de vie, en soignant son alimentation et en bougeant beaucoup, aide à une stabilisation mentale et physique. Bien sûr le tabac et l'alcool sont des facteurs aggravants. Toutefois l'intensité des maux est vraiment propre à chacune et les remèdes miracles n'existent pas. Laura Parziale met notamment en garde: «Il est très difficile de ne pas prendre de poids à la ménopause. En mangeant et bou-

geant de la même manière, une prise de poids est quasiment automatique. Le métabolisme de la femme change, et le corps stocke davantage qu'il n'élimine.»

► **Il existe une «ménopause» masculine.**

VRAI. Moins marquée que la ménopause féminine, cet équivalent masculin se nomme plus couramment andropause. Avec l'âge, le taux d'hormones sexuelles baisse aussi pour la plupart des hommes. Cette chute du taux d'hormones masculines dans le sang est moins rapide que chez la femme. Les symptômes sont donc moins aigus, et donc souvent mal interprétés. Toutefois les hommes ne sont pas tous égaux face à ce ralentissement et certains d'entre eux ne passent pas par cette période compliquée. Comme pour elle, pour lui les symptômes associés sont inconfortables voire handicapants: par exemple baisse du désir et troubles de l'érection, ostéoporose, troubles de l'humeur, ou encore augmentation du risque de maladies cardiovasculaires. JK

Hormones

► **Qui fait quoi ?**

Notre corps est une vraie jungle d'hormones, substances circulantes et communicantes nécessaires au bon fonctionnement de tous nos systèmes. Trois d'entre elles sont produites, pendant la période fertile et en l'absence de grossesse, par les ovaires: les androgènes, les œstrogènes et la progestérone. Qui fait quoi, quand et pourquoi, pas toujours simple de s'y retrouver.

Toutes les réponses à cette adresse: www.h-ju.ch/hormones.