Le Coin du MÃ©decin : la mÃ©nopause, un gros mot ?

Description

Et si nous parlions mÃ©nopause ? Martine a interrogÃ© un mÃ©decin pour Ã©voquer ce sujet qui concerne toutes les femmes et que les hommes auraient tort dâ€™ignorer.

Par Martine Lelait

Selon un reportage diffusÃ© sur France 2 en septembre 2020, **11 millions de femmes** en France seraient mÃ©nopausÃ©es. Vous ne serez pas Ã©tonnÃ©s si je vous dis que jâ€™en fais partie et que jâ€™Ã©tais tout Ã fait ravie de voir ce sujet abordÃ© car je persiste en effet Ã penser quâ€™Ã lâ€™inverse des rÃ¨gles dont on commence Ã parler, celui-lÃ reste un peu tabou.

Peut-Ãªtre parce que la mÃ©nopause est souvent connotÃ©e comme lâ€™entrÃ©e dans un futur pas trÃ¨s rÃ©jouissant, une Ã©tape vers la vieillesse, voire comme Â« le dÃ©but de la fin Â» et notamment de la fin des relations sexuelles ? Quand cela fuitait chez nos mÃ¨res et grands-mÃ¨res, elles disaient non pas mÃ©nopause mais Â« retour dâ€™Ã¢ge Â» comme elles disaient dâ€™ailleurs Â« retour de couches Â». Vers quoi sont donc retournÃ©es ces 11 millions de femmes dont on peut imaginer sans peine quâ€™elles prÃ©sentent des caractÃ©ristiques gÃ©ographiques, sociales, culturellesâ€¦ diffÃ©rentes ? Partagent-elles la mÃªme expÃ©rience de la mÃ©nopause ?

Jâ€™ai choisi dâ€™interroger un mÃ©decin mais pas nâ€™importe quel mÃ©decin, le mien ou plutÃ´t la mienne puisquâ€™il me semblait important dâ€™avoir sur ce sujet Ã©minemment fÃ©minin un regard certes de soignante mais aussi de femme et je sais combien lâ€™Ã©change avec elle reste toujours extrÃªmement facile, bienveillant et empreint dâ€™une grande humanitÃ©.

***ML** : La longÃ©vitÃ© accrue des femmes me laisse penser quâ€™elles vont vivre une bonne partie de leur vie en Ã©tant mÃ©nopausÃ©es. Aussi, dites-moi Docteur, Ã quel Ã¢ge survient habituellement la mÃ©nopause ?*

Dr C : La mÃ©nopause survient entre 45 et 55 ans, en moyenne Ã 50 ans. On parle de mÃ©nopause quand il nâ€™y a pas eu de rÃ¨gles pendant 12 mois. Elle consiste en lâ€™arrÃªt du fonctionnement des ovaires ce qui implique baisse des hormones et impossibilitÃ© physiologique de reproduction. Câ€™est un sujet de moins en moins tabou, tout comme celui des rÃ¨gles et les femmes partagent

plus facilement leur vÃ©cu de cette pÃ©riode particuliÃ¨re.

***ML** : Si les femmes ne sont pas Ã©gales devant les rÃ¨gles et si leurs expÃ©riences sont trÃ¨s diffÃ©rentes, ces 11 millions de femmes Ã©voquÃ©es dans le reportage sont-elles Ã©gales devant la mÃ©nopause ?*

Dr C : Elles ne le sont certainement pas pour plusieurs raisons. Les symptÃ´mes de la mÃ©nopause (prise de poids, bouffÃ©es de chaleur, sueurs nocturnes, sÃ©cheresse de la peau, perturbation du sommeil) sont diffÃ©rents dâ€™une femme Ã lâ€™autre. Cela varie Ã©galement en fonction du contexte socioculturel et de lâ€™histoire personnelle ; on considÃ¨re de moins en moins la fÃ©minitÃ© rÃ©duite Ã la fertilitÃ©.

***ML** : Alors, la mÃ©nopause, câ€™est un sujet ou Ã§a ne lâ€™est pas ? Câ€™est un problÃ¨me ou Ã§a ne lâ€™est pas ? Un problÃ¨me mÃ©dical ou un problÃ¨me dâ€™acceptation par la sociÃ©tÃ© ?*

Dr C : Câ€™est un sujet. Un problÃ¨me ? Ã§a ne doit pas lâ€™Ãªtre. Sur le plan mÃ©dical des aides sont proposÃ©es avec des complÃ©ments nutritionnels pour apaiser les symptÃ´mes dÃ©sagrÃ©ables, voire des prises en charge hormonales si besoin. Les femmes ne doivent pas hÃ©siter Ã en parler Ã leur mÃ©decin. Sur le plan sociÃ©tal on commence Ã intÃ©grer les femmes mÃ©nopausÃ©es (â€œmaturesâ€•) dans les mÃ©diasâ€¦

***ML** : Les hommes connaissent Ã©galement un processus de vieillissement. Est-ce que lâ€™on peut faire un parallÃ¨le entre la mÃ©nopause et lâ€™andropause ? Sinon quelles sont les principales diffÃ©rences ?*

Dr C : Chez les hommes le processus de vieillissement et de diminution hormonale est progressif et nâ€™est pas constant chez tous les hommes et surtout la reproduction reste toujours possible. Câ€™est une grande diffÃ©rence entre lâ€™andropause et la mÃ©nopause.

***ML** : MÃ©nopause est-ce que Ã§a signifie moins de dÃ©sir, de libido ? Existe-t-il une vie sexuelle aprÃ¨s la mÃ©nopause ?*

Dr C : La diminution des taux hormonaux va diminuer naturellement la libido. De plus il y a une sÃ©cheresse vaginale qui ne facilite pas les rapports sexuels. Mais par ailleurs, nous sommes plus disponibles sur le plan affectif (dÃ©part des enfants, pas besoin de contraception etcâ€¦) donc la vie sexuelle est possible et des traitements locaux peuvent pallier la dÃ©ficience hormonale. La fÃ©minitÃ© continue aprÃ¨s la mÃ©nopause.

ML : Merci Docteur, vous mâ€™avez rassurÃ©e si besoin en Ã©tait : ce que jâ€™Ã©voquais comme â€œvivre une bonne partie de sa vie mÃ©nopausÃ©eâ€• nâ€™est Ã©videmment pas une fin de partie !

Categorie

1. rencontres

date crÃ©Ã©e
21/06/2021