



Le Coin du Médecin : la ménopause, un gros mot ?

Description

Et si nous parlions ménopause ? Martine a interrogé un médecin pour évoquer ce sujet qui concerne toutes les femmes et que les hommes auraient tort d'ignorer.

Par Martine Lelaît

Selon un reportage diffusé sur France 2 en septembre 2020, **11 millions de femmes** en France seraient ménopausées. Vous ne serez pas étonnés si je vous dis que j'en fais partie et que j'étais tout à fait ravie de voir ce sujet abordé car je persiste en effet à penser qu'à l'inverse des règles dont on commence à parler, celui-là reste un peu tabou.

Peut-être parce que la ménopause est souvent connotée comme l'entrée dans un futur pas très réjouissant, une étape vers la vieillesse, voire comme « le début de la fin » et notamment de la fin des relations sexuelles ? Quand cela fuitait chez nos mères et grands-mères, elles disaient non pas ménopause mais « retour d'âge » comme elles disaient d'ailleurs « retour de couches ». Vers quoi sont donc retournées ces 11 millions de femmes dont on peut imaginer sans peine qu'elles présentent des caractéristiques géographiques, sociales, culturelles... différentes ? Partagent-elles la même expérience de la ménopause ?

J'ai choisi d'interroger un médecin mais pas n'importe quel médecin, le mien ou plutôt la mienne puisqu'il me semblait important d'avoir sur ce sujet éminemment féminin un regard certes de soignante mais aussi de femme et je sais combien l'échange avec elle reste toujours extrêmement facile, bienveillant et empreint d'une grande humanité.

ML : La longévité accrue des femmes me laisse penser qu'elles vont vivre une bonne partie de leur vie en étant ménopausées. Aussi, dites-moi Docteur, à quel âge survient habituellement la ménopause ?

Dr C : La ménopause survient entre 45 et 55 ans, en moyenne à 50 ans. On parle de ménopause quand il n'y a pas eu de règles pendant 12 mois. Elle consiste en l'arrêt du fonctionnement des ovaires ce qui implique baisse des hormones et impossibilité physiologique de reproduction. C'est un sujet de moins en moins tabou, tout comme celui des règles et les femmes partagent plus facilement leur vécu

de cette période particulière.

ML : Si les femmes ne sont pas égales devant les règles et si leurs expériences sont très différentes, ces 11 millions de femmes évoquées dans le reportage sont-elles égales devant la ménopause ?

Dr C : Elles ne le sont certainement pas pour plusieurs raisons. Les symptômes de la ménopause (prise de poids, bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, sécheresse de la peau, perturbation du sommeil) sont différents d'une femme à l'autre. Cela varie également en fonction du contexte socioculturel et de l'histoire personnelle ; on considère de moins en moins la féminité réduite à la fertilité.

ML : Alors, la ménopause, c'est un sujet ou ça ne l'est pas ? C'est un problème ou ça ne l'est pas ? Un problème médical ou un problème d'acceptation par la société ?

Dr C : C'est un sujet. Un problème ? ça ne doit pas l'être. Sur le plan médical des aides sont proposées avec des compléments nutritionnels pour apaiser les symptômes désagréables, voire des prises en charge hormonales si besoin. Les femmes ne doivent pas hésiter à en parler à leur médecin. Sur le plan sociétal on commence à intégrer les femmes ménopausées ("matures") dans les médias...

ML : Les hommes connaissent également un processus de vieillissement. Est-ce que l'on peut faire un parallèle entre la ménopause et l'andropause ? Sinon quelles sont les principales différences ?

Dr C : Chez les hommes le processus de vieillissement et de diminution hormonale est progressif et n'est pas constant chez tous les hommes et surtout la reproduction reste toujours possible. C'est une grande différence entre l'andropause et la ménopause.

ML : Ménopause est-ce que ça signifie moins de désir, de libido ? Existe-t-il une vie sexuelle après la ménopause ?

Dr C : La diminution des taux hormonaux va diminuer naturellement la libido. De plus il y a une sécheresse vaginale qui ne facilite pas les rapports sexuels. Mais par ailleurs, nous sommes plus disponibles sur le plan affectif (départ des enfants, pas besoin de contraception etc...) donc la vie sexuelle est possible et des traitements locaux peuvent pallier la déficience hormonale. La féminité continue après la ménopause.

ML : Merci Docteur, vous m'avez rassurée si besoin en était : ce que j'évoquais comme "vivre une bonne partie de sa vie ménopausée" n'est évidemment pas une fin de partie !

Categorie

1. rencontres

date créée
21/06/2021