

INTERVIEW DONNÉ DANS LE VIF/EXPRESS DU 19.11.2004

EN COUVERTURE

La ménopause, c'est du joli !

Les femmes sont-elles condamnées à masquer, camoufler ou supporter discrètement leur état de « dame vieillissante » ? Loin des idées reçues, voici un éclairage sur une période de transition qui ouvre de nouveaux choix...

Faut-il en prendre (des hormones !) ou les refuser ? Faut-il en rire (la ménopause), ou en pleurer ? Partager seulement entre initiées le récit des maux, petits ou grands, qui surgissent parfois ? Ou les évoquer comme n'importe quelle grippe ? Se résigner à assumer les regards condescendants de ceux qui se poussent du coude face aux rougeurs et transpirations insolites ? Dans notre société du paraître, vieillir est difficile. Pis : pour une femme, c'est même une faute de goût.

Lorsqu'on évoque la ménopause, c'est souvent pour énumérer sa nuée de symptômes gênants ou autres inconvénients divers. Mais, assure-t-on aussitôt, par chance, il existe des traitements qui gommant tout cela. Grâce à eux... roulez vieillesse ! Au fait, puisqu'il existe des traitements, c'est qu'il s'agit d'une maladie, non ? Eh bien, non. D'ailleurs, pour peu qu'on le leur demande, les médecins confirment que la ménopause n'est qu'une période de transition et de rééquilibrages, hormonaux, en particulier.

Voici la voix d'une femme, le Dr Catherine Markstein, généraliste longtemps spécialisée dans les soins palliatifs. Son nouveau combat : la ménopause. Elle a décidé de briser les clichés, les on-dit, les malveillances, le mépris qui entourent cette mutation. Selon elle, cette étape représente aussi, pour les femmes, une occasion de gagner en liberté et en autonomie, y compris face au corps médical. Une chance pour choisir comment vivre au mieux ce passage... vers la sagesse.

Le Vif/L'Express : Voici le texte d'un article diffusé récemment par une agence de presse : « La ménopause entraîne chez la femme de multiples inconvénients de façon plus ou moins accentuée : bouffées de chaleur, troubles du sommeil, de l'humeur, de la libido, transpirations nocturnes, instabilité émotionnelle. D'autres symptômes liés à la carence en oestrogènes s'installent ensuite : ennuis urinaires, troubles de la fonction sexuelle. » Quel tableau ! Que pensez-vous de ces quelques lignes ?

Dr Catherine Markstein : Elles confirment que nous vivons dans un discours de médicalisation de la ménopause. Né dans les années 1960, il repose sur le fantasme de traitements censés garder aux femmes leur jeunesse. En réalité, elles ne sont pas des « êtres déficitaires » et ne souffrent pas d'un syndrome de carence hormonal, comme on veut le leur faire croire. Car le corps est parfaitement outillé pour produire tout au long de sa vie les hormones dont il aura besoin. Même après la ménopause, il fabrique donc



Femmes et santé

Catherine Markstein,
ASBL Femmes et Santé,
24 Ave Lambeau
1200 Bruxelles,
Tel 02734 43 17,
info@femmesetsante.be

toujours des oestrogènes et des progestérones (*voir l'encadré*).

En réalité, la ménopause n'est pas une maladie, mais un passage, une transition. On sait qu'un bon équilibre psychosocial permet de stimuler le nouvel état hormonal qui s'installe. Ainsi, dans certaines cultures, la transition vers l'âge des femmes mûres est honorée : à la ménopause, la femme accède à un statut qui accroît sa liberté d'action et de parole. Chez les Indiens Mohaves, par exemple, il s'agit d'une étape d'épanouissement social et amoureux. Or on sait que les femmes qui jouissent d'une reconnaissance socioculturelle présentent beaucoup moins de symptômes que celles qui se sentent dévalorisées.

En tout cas, une recherche allemande a constaté qu'un tiers seulement des femmes en ménopause présentent des symptômes importants. Des inconforts ont été signalés dans une même proportion. Toutes les autres ont évoqué des signes mineurs ou peu dérangeants.

Quelques travaux _ dont on parle peu _ montrent aussi que, libérées de leurs règles, de contraintes de contraception et, surtout, mûries par l'expérience de la vie et du couple, les femmes forment davantage à leurs partenaires leurs