

Sacrée ménopause

Et si on l'acceptait plutôt que de la subir?

Par Sophie Gagnon



« Je vis, je vis, je vis ma ménopause... », chantait notre Clémence nationale dans son spectacle justement nommé *J'ai show!* La ménopause, c'est le sujet de conversation et l'inquiétude numéro un des femmes à leur arrivée dans la cinquantaine : prise de poids, bouffées de chaleur, sautes d'humeur et autres manifestations cruelles d'une inéluctable transition. La vivre, c'est déjà mieux que la subir. Mais il est préférable de l'accepter et de la prendre en main. La psychologue Geneviève Paulin-Pitre nous explique comment.

« Au point de vue physique, la ménopause a une intensité différente et bien réelle pour chaque femme. Toutefois, ce qui nous affecte surtout sur le plan psychologique, ce n'est pas ce qui se passe mais plutôt la perception qu'on en a. Un cheminement personnel sur les différentes facettes de la ménopause peut nous amener à mieux en gérer les symptômes », affirme D^{re} Paulin-Pitre.

D'abord, c'est une bonne idée de se préparer à la ménopause. Assez pour comprendre ce qui nous arrive, mais pas trop, pour éviter tout stress inutile. Puis, ça se passe habituellement mieux si l'on tente d'avoir un rapport sain avec la ménopause, de rendre ses effets moins négatifs, sinon neutres ou même positifs, à la limite. Notre stratégie sera unique, tout comme nous.

Ménopause et féminité

Par exemple, la ménopause est souvent associée à une perte de féminité en raison de la prise de poids, de l'épaississement de la silhouette, etc. Toutefois, la ménopause n'a pas à être perçue ainsi, car la féminité est davantage une façon d'être qu'une stricte question d'apparence et de fertilité. Ce qui n'empêche pas de trouver des moyens de combler ces changements naturels afin de se trouver aussi féminine qu'avant, mais autrement.

« On s'offre volontiers une nouvelle garde-robe lorsqu'on perd du poids. Pourquoi ne pas se donner le droit de s'acheter de nouveaux vêtements lorsque nos formes changent? », fait valoir la psychologue.

Ainsi, le passage de la ménopause risque d'être plus difficile si notre estime de soi est strictement basée sur l'apparence. On peut donc travailler aussi tôt que possible dans notre vie de femme à se valoriser par l'être plutôt que le paraître.

Ménopause et changements d'humeur

Accepter la ménopause, c'est aussi accepter les fameuses sautes d'humeur dont on dit qu'elles font gagner leur ciel à nos hommes. « Lorsque ça se produit, c'est une bonne pratique de se rappeler que c'est normal, que ce n'est pas si grave et d'éviter de s'affubler des étiquettes dégradantes. On respire, on prend un peu de temps à l'écart, puis on s'explique ou l'on s'excuse lorsqu'on est calme. L'idée est d'être empathique envers soi, de pratiquer l'indulgence en se rappelant qu'on est une personne humaine, de se dire ce qu'on dirait à quelqu'un qu'on aime si la même chose lui arrivait. »

« On s'offre volontiers une nouvelle garde-robe lorsqu'on perd du poids. Pourquoi ne pas faire la même chose lorsque nos formes changent? »

Ça aide grandement si notre conjoint comprend la situation et si la communication demeure bonne dans le couple malgré ces soubresauts. « Une bonne stratégie est de revenir sur les événements et de dire à notre conjoint ce qui nous a aidé dans son attitude. On peut aussi lui exprimer qu'on réalise que ce n'est pas facile pour lui », explique la psychologue.

De façon générale, cultiver notre équilibre de vie favorise notre bonne humeur. Il est également essentiel de réserver une place importante au plaisir.

Ménopause et bouffées de chaleur

Il y a aussi les bouffées de chaleur, contre lesquelles on ne peut pas grand-chose. « Ce n'est pas toujours évident, mais lors de ces situations, comme en présence des autres inconvénients de la ménopause, ça se passe habituellement mieux en ajoutant du gris au noir et en se dégageant de la frustration. Si l'on se dit que c'est l'enfer, alors ce le sera assurément. Les étiquettes qu'on met, les mots qu'on se dit affectent comment on ressent les choses », indique D^r Paulin-Pitre.

Mission possible

Il est vrai que la ménopause peut jouer un rôle, mais il ne faudrait pas oublier le vieillissement qui apporte aussi son lot: les rides, les pertes occasionnelles de mémoire qui font craindre la maladie d'Alzheimer, le jamais-sans-mes-lunettes, les fuites d'urine, le fameux « gras de bye bye », etc. Bonne nouvelle: si la ménopause est passagère, on a le reste de notre vie pour changer notre perception du vieillissement afin d'en faire ressortir davantage les aspects positifs.

Dans l'intervalle, armée des outils que vous avez maintenant en main et en tête, voici votre mission, si vous l'acceptez: vivre sereinement votre ménopause, sachant que vieillir est la seule façon de rester en vie!

La prescription : des habitudes de vie revues et améliorées

« De simples modifications aux habitudes de vie suffisent pour la majorité des femmes lors de la ménopause », affirme pour sa part Serge Bélisle, professeur titulaire et obstétricien-gynécologue au CHUM. Ainsi, en ce qui concerne l'aspect physique de ce passage obligé, sa prescription est toute naturelle: une alimentation saine, de l'exercice physique adapté à la condition médicale, la cessation du tabagisme et une bonne gestion du stress.

D'autres femmes subiront des symptômes reliés à la baisse d'œstrogènes (bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, sécheresses vaginales). « Pour les bouffées de chaleur, éviter les boissons chaudes, l'alcool et les aliments riches est conseillé, tout comme se couvrir en pelures et assurer un environnement climatisé. Pour des symptômes plus sérieux, une consultation médicale permettra d'envisager une approche pharmacologique, avec ou sans hormones », explique le spécialiste. Il suggère aussi d'envisager avec prudence le recours aux produits dits naturels offerts en vente libre, notamment en raison des risques d'interactions médicamenteuses.

« Quant aux sécheresses vaginales, on peut obtenir d'excellents résultats avec des lubrifiants, des crèmes hydratantes et même des hormones topiques à insertion vaginale, sans aucune absorption systémique », poursuit-il.

« Alors que les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes s'améliorent souvent trois à cinq ans après la ménopause naturelle, les sécheresses vaginales ont tendance à se détériorer avec le temps, d'où une approche à plus long terme », conclut D^r Bélisle. ■

