

ELLES RACONTENT

“Je ne savais pas que c'était la ménopause”

Les femmes osent enfin en parler et les études leur donnent raison: l'arrêt de la fertilité peut s'accompagner de troubles bien moins connus que les bouffées de chaleur. Témoignages.

PAR SÉGOLÈNE BARBÉ

“J'ai souffert de courbatures terribles”

On parle beaucoup de la ménopause, mais je pense que la préménopause est encore plus terrible: on peut en baver pendant dix ans et on n'est pas du tout informée des symptômes.

Moi, j'ai mis du temps à comprendre ce qu'il m'arrivait. Il y a deux ou trois ans, j'ai commencé à avoir des courbatures terribles, j'avais tout le temps besoin de dormir, j'étais assez irritable.

Depuis trois ans, j'ai aussi pris plus de 10 kg. J'avais beau essayer de manger plus sainement, je n'avais aucun pouvoir sur mon poids.

Pendant deux ans, j'ai été dans le flou total, je pensais que je faisais une dépression. Alors, j'ai eu envie d'écrire un one-woman show,

Game ovaire, pour sensibiliser les femmes à cette période qui relève à la fois de la crise

hormonale et de la crise existentielle. Je me

suis produite à Lyon en mars dernier*, déguisée en boxeuse car j'ai vraiment l'impression

de lutter contre la ménopause.

ALEXANDRA, 50 ANS, LYON (69)

* Autres dates en 2024, à Lyon.



Une femme sur deux s'estime insuffisamment informée sur la ménopause, nous apprend une récente étude menée auprès de 11 000 femmes dans 11 pays*. La plupart d'entre elles associent d'abord cette période aux bouffées de chaleur (citées par 70% des femmes) ou aux suées nocturnes (49%), alors qu'il existerait au total une soixantaine de symptômes répertoriés. Fatigue, douleurs articulaires, vertiges, dépression, troubles de la mémoire ou de la concentration, problèmes de peau... peuvent ainsi bouleverser la vie des femmes à la cinquantaine. Témoignages.

* Essity, juin 2023.

41%

des femmes estiment que la ménopause reste taboue et 1 sur 2 n'aborde même pas le sujet avec son partenaire.

Source: étude Essity, juin 2023.

“J’ai eu des pertes de connaissance”

J’ai cessé d’avoir mes règles en juin 2022, mais j’ai commencé à ressentir des symptômes environ deux ans avant. J’ai d’abord eu des douleurs articulaires au niveau

de la nuque et des trapèzes, puis des picotements dans les mains et les pieds, des insomnies, la chair de poule par plaques... Ensuite, des symptômes plus habituels se sont ajoutés. J’ai aussi eu des vertiges et des pertes de connaissance, si bien qu’après m’être évanouie deux fois au travail, je suis passée à mi-temps. Je ne bois pas, je ne fume pas, je suis une grande sportive. Alors me retrouver dans cet état a été un choc. D’autant plus que, la plupart du temps, on vous dit de prendre sur vous. Les médecins connaissent mal les symptômes. Tout ce que j’ai appris, je l’ai trouvé sur le Net. L’an dernier, j’ai commencé à craquer... A la rentrée, ma gynéco va enfin me prescrire un patch hormonal.

SANDRA, 52 ANS, QUIMPER (29)

“J’étais fatiguée, déprimée...”

J’avais environ 46 ans quand, en deux mois, j’ai pris 8 kg sans raison. Ma poitrine a grossi... Mais ce qui m’a le plus choquée, ce sont les crises de panique. J’étais aussi fatiguée, déprimée, sans aucune énergie. Enfiler mes chaussettes le matin me paraissait insurmontable. J’ai fait des analyses, mais tout était normal. Lorsque vous êtes fatiguée à 46 ans, personne ne fait le lien avec la ménopause. Il m’a fallu deux ou trois ans pour comprendre que c’était pourtant ça. Aujourd’hui âgée de 59 ans, je sais que la ménopause peut durer plusieurs années: cet hiver, j’ai encore eu des suées nocturnes... Sur Facebook, j’ai créé le groupe « Marre de la ménopause » qui rassemble plus de 10000 femmes et je vois bien qu’elles ont toutes les mêmes symptômes. Alors, il faudrait peut-être les prendre au sérieux au lieu de dire, comme le font certains médecins, que « C’est dans la tête » ! En Angleterre, les femmes ménopausées peuvent prendre un arrêt maladie lorsqu’elles sont trop fatiguées...

ALBENA, 59 ANS, MEUDON (92)

Notre experte



Dr Brigitte Letombe*
Gynécologue à Paris

CES SYMPTÔMES N’ONT RIEN D’UNE FATALITÉ

« Ces témoignages confirment ce que je constate dans ma patientèle : de nombreuses femmes attribuent à tort leurs symptômes – fatigabilité, douleurs articulaires, dépression... – au vieillissement et non à la ménopause. Or, non seulement cette période peut vraiment altérer la qualité de vie (les bouffées de chaleur durent en moyenne sept ans et demi) mais la ménopause accroît aussi les risques cardio-vasculaires et osseux. Il faudrait que les médecins soient mieux informés, que les femmes osent évoquer leurs troubles avec leurs copines, leur partenaire, leurs collègues... Ce n’est pas honteux d’être ménopausée et plus on en parle, plus on a de chances de trouver des solutions. Heureusement, grâce aux traitements hormonaux (THM) qu’il faudrait cesser de diaboliser, les symptômes n’ont rien d’une fatalité. Les hormones utilisées (estradiol et progestérone) ne sont pas dangereuses car elles sont bio-identiques, c’est-à-dire identiques aux hormones naturelles sécrétées par les ovaires tout au long de la vie génitale. On estime que 25 % des femmes en auraient besoin autour de la cinquantaine pour retrouver une vie sereine. »

* Membre du collectif All for ménopause et auteure de « Femmes, réveillez-vous ! » (éd. First).