

Un cap à franchir sereinement

La ménopause, un thème encore tabou, plus encore chez les femmes handicapées qui osent à peine parler de leur intimité. Pourtant, les femmes de 50 ans, valides ou non, disposent de nombreux moyens pour mieux vivre ces changements intérieurs profonds. Comment démystifier et franchir ce cap ?

“ *l'arrêt de mes règles m'a profondément marquée, se souvient Adèle, la cinquantaine passée, maman de deux grands enfants et paraplégique depuis vingt-cinq ans. Je perdais une partie de ma féminité, je me sentais vidée...* » Sentiment partagé par nombre de femmes. Parce que la ménopause, période de bouleversements hormonaux importants chez les femmes à partir de 50 ans, est due à la mise au repos des ovaires après la période de vie génitale et de fécondité. Marquée par la baisse du taux hormonal, cette bascule physiologique indique pour nombre de femmes le début de la vieillesse, l'approche du 3^e âge. C'est aussi la période où les enfants quittent la maison familiale, et où la fatigue, la prise



de poids et les douleurs s'installent, tandis que le compagnon, lui, demeure dans une dynamique plus tonique.

Outre les possibles effets psychologiques (déprime, dépression...), des désagréments physiques s'installent : bouffées de chaleur, prise de poids, troubles de l'humeur, et baisse de la tonicité des organes sexuels et urinaires due à la chute hormonale des œstro-

gènes. Les conséquences chez les femmes en situation de handicap, souvent ménopausées vers 45 ans, sont importantes parce qu'elles accentuent des difficultés qu'elles connaissaient déjà : troubles urinaires, infections vaginales et urétrales, difficultés lors des rapports sexuels (sécheresse vaginale, sensations de brûlure, douleurs à la pénétration), spasticité, ostéoporose et problèmes articulaires.

MÉNOPAUSÉES, MAIS PAS PASSIVES !

S'il faut savoir repérer et accepter ces symptômes, il faut aussi apprendre à les minorer. « *Certaines femmes pensent qu'il n'y a rien à faire, que les troubles liés à la ménopause sont dus à l'âge, rapporte le gynécologue Sylvain Mimoun, auteur de l'ouvrage Des Maux pour le dire aux éditions J'ai lu. Mises en place le plus tôt possible, certaines solutions peuvent les soulager : intervention chirurgicale sur la vessie pour enrayer les fuites urinaires, lubrifiants intimes ou traitement médical local en cas de difficultés lors de l'acte sexuel...* »

Restent les traitements hormonaux de substitution pour prévenir les maladies cardiovasculaires et l'ostéoporose, responsable de tassements vertébraux et de fractures. Mais les



À NOTER DANS VOS AGENDAS

> **Lundi 11 décembre, l'association Réponses initiatives femmes handicapées (Rifh) organise à Courbevoie (Hauts-de-Seine) un séminaire sur le thème "Femme handicapée et sexualité". Des professionnels répondront aux questions du public sur toutes les étapes de la vie des femmes.**

Contact : 01 43 33 84 14.

femmexception@rifh.org

> **Les mardis 5 décembre et 16 janvier 2007, la naturopathe Barbara Boutry et l'énergéticienne Carole Baudrier proposent une conférence sur "Bien vivre les étapes-clés de la ménopause". Lieu accessible : Cabinet de Naturopathie 7, rue La Boissière - 92260 Fontenay-aux-Roses. Tél. : 01 43 50 24 23. Droit d'entrée : 20 euros.**

publications actuelles attestent des risques de ces traitements, surtout après une utilisation pendant au moins cinq ans (cancer du sein, maladie coronarienne, accident cérébrovasculaire et embolie pulmonaire). Sur avis du gynécologue, d'autres médicaments, non hormonaux ceux-là, peuvent prendre le relais.

LA MÉNOPAUSE : NOUVELLE ÉTAPE D'UN VOYAGE INTÉRIEUR

Outre les traitements médicamenteux, certaines démarches naturelles telles que la gymnastique douce et les mouvements issus du T'ai Chi Chuan et du Qi Qong, techniques énergétiques traditionnelles chinoises, permettent de mieux traverser cette mutation. « *Ces approches proposent de soutenir le corps dans son entier, explique Carole Baudrier, énergéticienne en Île-de-France : articulations, muscles, organes, circulation du sang, hydratation des tissus et tonicité des sphincters sont sollicités. Les femmes qui ne peuvent mobiliser tout ou partie de leur corps bénéficieront de massages ou d'auto-massages sur des points précis. Les exercices de relaxation pratiqués assis ou allongés aident quant à eux le système immunitaire, lymphatique, circulatoire et digestif.* »

S'ajoutant à la mobilisation corporelle, l'alimentation joue un rôle fondamental, comme le décrit Barbara Boutry, naturopathe en Île-de-France. « *Outre le dérèglement de la thyroïde et les problèmes d'humeur que cela entraîne – manque d'envie, sentiment de déprime..., le déséquilibre hormonal fragilise le système digestif, surtout le foie, et provoque*

Sep et ménopause

« *La ménopause peut-elle aggraver la sclérose en plaques ?* », voilà bien la question récurrente chez les femmes de plus de 40 ans concernées par la Sep. Certes, la baisse hormonale liée à la ménopause, affaiblissant la tonicité de la vessie, peut aggraver certains signes cliniques tels que les problèmes urinaires, mais sans porter à conséquence sur la pathologie en elle-même. En revanche, surtout en période de pré-ménopause, les essais thérapeutiques ont souligné que le traitement à l'interféron bêta peut être responsable de troubles menstruels chez la femme. Les cycles deviennent irréguliers, le flux des règles augmente ou diminue et des pertes sanguines surviennent en dehors des périodes de menstruation. Quant aux controversés traitements hormonaux, les femmes atteintes de Sep doivent avant tout en discuter avec leur gynécologue. Ces traitements favorisent la protection contre l'ostéoporose provoquée, entre autre, par les cures de corticostéroïdes lorsqu'ils sont prescrits. De plus, la progestérone semblerait avoir un effet positif sur certaines Sep.

une flambée d'acides dans l'estomac, augmentant l'arthrose, les douleurs, la fatigue et les problèmes de sommeil. Il s'agit donc de privilégier les aliments moins acides et basiques, et surtout, d'éviter ceux qui agissent comme des œstrogènes : houblon, sauge, avoine, souci, fenouil, cumin, carvi, réglisse, câpres. En parallèle, les compléments alimentaires éviteront les carences en vitamines, minéraux et oligo-éléments. »

Ainsi, la ménopause s'appréhende d'autant mieux si la femme concernée comprend et respecte le nouveau fonctionnement de son corps. Regarder en face et plus loin, deux injonctions que le corps lui adresse à travers ce nouveau cycle de vie. ●

Texte Carole Bourgeois
Photo BSIP