

# Petit arrêt sur le "Grandes Méchantes Ménopauses" ou comment s'éclater en étant ménopausée.

Entre le dernier bouton acnéique de la puberté et la première bouffée de chaleur de la ménopause, il y a bien sûr un certain répit de deux dizaines d'années que chacune d'entre nous occupe comme elle le peut à dompter ou à apprivoiser son corps. Mais pour la génération soixante-huitarde, ces deux moments de changement physique ont pris l'allure d'un véritable champ d'expérimentation !

Laissons de côté les doses hormonales énormes des pilules contraceptives encore toutes récentes dans les années 60 et considérons – rebelotte ! – les traitements hormonaux de substitution des années 90 que les généralistes et gynécos prescrivaient avec enthousiasme parce qu'elles en avaient marre de voir des femmes ménopausées atteintes d'ostéoporose et parce que les firmes pharmaceutiques les y encourageaient. Il fallait, en Belgique francophone, s'engager quasi à vie à se frotter l'avant-bras avec un gel d'oestrogène ou à avaler de petite pilules à base d'hormones tous les matins ! Cobayes un jour, cobayes toujours ! Enfin des voix Outre-Atlantique (Dr Love) de coloration féministe se sont fait entendre, dénonçant que certains de ces traitements augmentaient le taux de cancer du sein et nous disant qu'il fallait bien réfléchir au cas par cas, qu'il existait des remèdes naturels (phytohormones par exemple) pour parer aux symptômes gênants surtout en société. (cf. biblio)

Depuis quelques années, les médecins belges ont enfin entendu ce message... Néanmoins chacune se débrouille comme elle peut pendant cette période plus ou moins longue et très variable d'une femme à l'autre. Mais qui reconnaît vraiment le rôle capital joué par les chercheuses et docteurs féministes à qui nous devons ce changement de cap ?

Il paraît que Margaret Mead parlait du 'peps' de la ménopause ! Oui, mais de là à s'éclater ? Replongeons-nous dans le livre rose du Dr Love qui souligne les avantages indéniables de la ménopause bien ressentie :

- ▶ économie de chauffage
- ▶ économie en vêtements chauds (Damart etc.)
- ▶ encore une nouvelle aventure !
- ▶ l'occasion de réfléchir à sa sexualité, de la renouveler, d'expérimenter autre chose
- ▶ idem pour son alimentation
- ▶ libération parentale (les enfants dehors) et fin de « l'asservissement reproducteur » (sic !) pour certaines d'entre nous Enfin il ne nous reste qu'à nous débarrasser des images contraignantes imposées aux corps des femmes et à nous laisser guider par le principe : « je veux d'abord me sentir bien dans mon corps »

Et pour les mauvaises comme moi s'ajoute le petit plaisir de voir les médecins enfin un peu plus humbles face à la diversité des cas.

*Petite biblio :*

- ▶ *Louise van Deth, Johanna Radersma, Dwars door de overgang, Meulenhoff, Amsterdam, 1995*
- ▶ *Our Bodies, Ourselves (cfr article p.32)*
- ▶ *Susan Love's Hormone Book, Random House, 1997*
- ▶ *En français : Rina Nissim, Réflexions et alternatives aux hormones de remplacement, Ed. Mamamélis*