

Briser les règles

Un éloge de la ménopause

Catherine Dufour



La ménopause, une image d'Épinal de l'Enfer

« Que connaissiez-vous de la ménopause ? Je ne connaissais rien d'autre que les bouffées de chaleur, les sautes d'humeur, la dépression, et la fin des règles ainsi que les risques d'ostéoporose. »¹ Voici, je crois, l'image que la plupart d'entre nous avons de cette étape de la vie. Soyons claires : ça ne donne pas envie. Je suis là pour vous démontrer combien c'est dommage.

Mais commençons par revoir quelques fondamentaux. D'abord, techniquement, qu'est-ce que la ménopause ? Selon le CNGOF², c'est « l'arrêt des règles qui survient vers l'âge de cinquante ans et qui correspond à l'arrêt du fonctionnement hormonal de l'ovaire. » En bref, les ovaires ne produisent plus d'ovocytes et tout le système hormonal s'en trouve modifié. Notez qu'il peut y avoir des ménopauses précoces qui surviennent avant quarante ans.

On parle de ménopause quand les règles se sont arrêtées depuis plus d'un an. Mais cette échéance est précédée de ce qu'on nomme la périménopause. C'est la période « au cours de laquelle les cycles deviennent irréguliers. »³ Les « troubles de la ménopause »⁴ commencent dès ce moment, quelques années avant la ménopause proprement dite. Voyons ensemble ces « troubles ».

Tout d'abord, je vous propose d'abandonner le terme « troubles » qui me paraît pénible. Remplaçons-le par « modifications », si vous le voulez bien. Ou par « signes ». La première chose à savoir sur ces signes, c'est que vous ne les aurez probablement pas tous. Plus sûrement, vous en expérimenterez quelques-uns, ou carrément aucun.

1 <http://lamenopause.fr/temoignages-et-interviews/stress/> Ariane, 24 avril 2017

2 Collège national des gynécologues et obstétriciens français

3 <http://www.cngof.fr/communiqués-de-presse/108-menopause>

4 « Les troubles de la ménopause », gemvi.org

Avant tout : s'affranchir des règles

On parle toujours de la ménopause pour en dire du mal. Mais, avant de m'étendre sur les choses qui fâchent, je voudrais faire remarquer un détail : la définition princeps de la ménopause, c'est l'arrêt des règles.

Je répète : L'ARRÊT DES RÈGLES.

Maia Mazaurette a un avis tranché sur la question : « S'il y a bien un truc qui *suxx* dans la féminité, c'est ça : » les règles.⁵ Ou, comme l'exprime avec tant d'enthousiasme mon amie Sarah C. :

- Ceux qui disent : « Elle est ménopausée » sur un ton sinistre, mais ce sont des fous ! C'est la joie ! La totale décontraction ! J'ai envie de dire à toutes les filles : « Soyez contentes, ça va arriver ! »

Elle renchérit :

- Je parlais à une copine, je lui ai dit : « Il m'arrive un truc trop cool : je n'ai plus mes règles. » Moi, sur le coup, je ne pensais pas que c'était la ménopause parce que je ne me sentais pas mal, mais pas du tout. Seulement, quand j'ai dit ça, ma copine m'a regardée bizarrement. Du coup, j'ai gardé ma joie pour moi. Alors que je devrais faire une fête !

L'arrêt des règles, c'est la fin des tampons qui se tortillent, des serviettes qui collent de travers, des cups mal vissées, de la recherche désespérée d'un WC en urgence, de tout ce que nous connaissons en matière de triomphe de la loi de l'emmerdement maximum. C'est aussi la fin du syndrome prémenstruel pour celles qui le subissent, le mal au dos, le mal au ventre, la migraine, la colite, bref : c'est la liberté retrouvée ! Et la richesse, aussi. Au fait, c'est la vie d'avant les règles. C'est l'insouciance de notre jeunesse qui a rendez-vous avec nous.

C'est aussi la fin de la contraception. Relisez bien cette phrase. La fin de la pilule, du stérilet, de l'implant, de la capote NON ! Surtout pas, si vous êtes hétérosexuelle et que vous changez parfois de partenaire. Les IST n'ont pas de préjugés d'âge.

Après cette merveilleuse nouvelle, revenons à la liste des modifications dues à la ménopause.

5 *Pourquoi ça déchire d'être une meuf*, Maia Mazaurette, Madmoizelle.com, 23 août 2010
<https://www.madmoizelle.com/etre-une-meuf-14046>

Le syndrome du glaçon

Premier signe possible : les bouffées de chaleur. Les bouffées de chaleur s'étendent du visage jusqu'au bas du torse et surviennent n'importe quand, la nuit au lit, le jour au bureau, dehors sous la pluie, peu importe. Certes, elles peuvent se révéler pesantes, surtout en été. Pour moi, elles ont surtout signé la fin du « syndrome du glaçon ».

Le syndrome du glaçon, c'est ce froid qui poursuit et accable bon nombre d'entre nous, attaquant les unes aux seins, les autres aux pieds et aux mains, ou au nez. La ménopause, c'est un grand adieu aux frissons. Enfin ! J'ai pu me promener, tel un adolescent en pleine floraison hormonale, vêtue d'un simple tee-shirt par temps de gel. L'air dégagé, les épaules décontractées, suante et ravie, j'ai offert mon visage à la caresse des flocons de neige sous le regard envieux de tous les passants en doudoune. Le froid, c'est une prison. Les bouffées de chaleur, c'est un peu de liberté retrouvée.

Le silicone

Autre signe : la sécheresse vaginale. Face à elle, je n'aurai qu'un mot : gel à la silicone. Léger, ne tache pas, ne sèche pas, ne bouloche pas, pourquoi attendre ?

Les joies de la rééducation

Signe suivant : les fuites urinaires. La machine à pipi est un mécanisme délicat qui peut être affecté par bien des choses, notamment par les accouchements, plus tard par la ménopause. La médecine recommande, dans l'ordre, la rééducation (notez que la masturbation est un excellent exercice d'entretien du périnée) et la chirurgie. D'après les expériences de mon entourage, celle-ci donne d'excellents et définitifs résultats.

L'humeur

La ménopause peut s'accompagner de troubles de l'humeur. Fatigue, perte de concentration, pertes de mémoire, grognonnerie chronique, tous ces signes appellent à la consultation. Et vite. La dépression est une maladie sérieuse, c'est à dire qu'à la différence d'un rhume, elle guérit si on la soigne, mais s'installe si on la néglige. Et elle passe d'autant plus vite qu'on consulte tôt.

Les variations hormonales de la ménopause peuvent expliquer un changement d'humeur, mais à celles-ci s'ajoute une chose si évidente qu'on a tendance à l'oublier : la ménopause survient en

milieu de vie. C'est à dire qu'elle signe l'abord, même lointain, de la vieillesse. Et la vieillesse, quel que soit le genre, c'est un gouffre existentiel au bord duquel la dépression nous guette.

Vieillir

Vieillir, là est le point. Je crois que c'est la raison pour laquelle la ménopause fait si peur à la Société : parce que la ménopause marque le temps qui passe. Aucun siècle n'a jamais particulièrement apprécié la vieillesse, mais je crois qu'on peut aller jusqu'à accuser le XXI^e de jeunisme hystérique. Vieillir, socialement, c'est vu comme sale. C'est de mauvais goût. Mais qu'est-ce que c'est, au fait, vieillir ?

L'adieu aux charmes

Vieillir, c'est d'abord soi-même face aux autres. Mon amie K. me le disait, à l'abri d'un café :

- Tout le monde me dit que je suis toujours aussi belle qu'avant, mais je le vois bien, moi, que c'est faux.

À cette lente altération du miroir, il ne peut y avoir de réponse qu'intérieure. Ce cheminement-là, l'adieu aux charmes, chacune doit le faire à son rythme. Être une fraîche créature est un statut enviable qu'on n'abandonne qu'à regret. Il le faut bien, pourtant. Bien sûr, pour les personnes qui ont, comme Alfred de Musset, « parié le bonheur de leur vie sur la fesse »⁶, c'est à dire sur la séduction juvénile et l'activité sexuelle qu'elle permet, c'est la tuile. Mais pour d'autres, ça se passe assez bien. Certaines affirment : « Je n'ai commencé à vivre que le jour où j'ai dit adieu à la jeunesse. »⁷ Adieu aux obligations de joliesse, d'apprêt. Adieu à la lutte incessante contre le temps qui file et les modes qui accélèrent. De toute façon, dans cette course, le temps gagne toujours. Une fois qu'il a vaincu, on peut enfin sortir de l'arène. On se soustrait au regard des autres, qui peut être flatteur mais qui est aussi un poids. Ce poids glisse à terre comme un manteau, et c'est alors qu'on réalise combien il était lourd... Vieillir, c'est simplifier.

Pour ma part, j'ai longtemps trouvé que mon visage se résumait à deux yeux, un nez, une bouche. Or, plus je prends de l'âge, plus je prends ce que j'appelle de la gueule. Je me reconnais enfin dans le miroir. En fait, je ne me suis jamais tant aimée, et je m'adresse d'interminables sourires en trouvant que le temps me va très bien. Mes traits sont plus expressifs, mon visage est plus modelé, ma peau est plus fine, les marques du rire se voient mieux. Je plais moins, mais je me plais davantage.

6 *La vie sexuelle d'Alfred de M.* in *L'arithmétique terrible de la misère*, Ed. Le Béal, 2020

7 *Elle*, août 1986

Le prestige de l'âge

Corollaire à ce changement esthétique qui se reflète dans le regard des autres : on ne se fait plus harceler dans la rue. Vous pouvez rester aussi appétissante que possible : les plus de cinquante ans ne sont plus des proies. Ce ne sont plus des trophées enviés dans l'immuable concours de virilité. Comme le dit Cécile Charlap dans sa très indispensable *Fabrique de la ménopause* : « Lorsqu'elles n'ont plus de règles, les femmes sont perçues à la fois comme invulnérables et inoffensives. »⁸ Voire mieux : « Dans nombre de sociétés traditionnelles, les femmes jouissent d'un prestige accru après la ménopause. »⁹

Relisez bien ce que j'ai écrit : ON NE SE FAIT PLUS HARCELER DANS LA RUE. L'espace public se rouvre ou plutôt, il s'ouvre enfin ! Marche lente, le nez au vent, sans importuns en quête de 06, flânerie sur les quais sans sifflements continus, arrêt au bord d'un trottoir pour respirer le lilas ou la glycine qui dégringole d'un balcon sans réflexions obscènes, montée à toute heure dans le bus, le train ou le métro sans angoisse, heures de pointe sans mains aux fesses, mais c'est le Monde entier qui se donne à vous ! Après tant d'années à se méfier, à feinter, à épier, à éviter, à courir, les clefs serrées dans le poing, à répondre ou ne pas répondre aux grossièretés, toujours la rage au cœur. Les hommes seraient sûrement choqués et déçus de savoir à quel point disparaître de leur regard est un soulagement quotidien. Ce qui ne signifie d'ailleurs pas la fin de la sexualité ou de la sentimentalité : les sites de rencontre regorgent de cinquantenaires, ou davantage, qui cherchent à « faire une belle rencontre » et plus si affinités.

Saute-mouton à rollers

Il n'y a pas, dans le fait de vieillir, que l'écueil psychologique de se voir disparaître dans le miroir des autres. Il y a aussi le corps qui fatigue. Moins souple, moins endurant, souvent plus lourd, il tire, craque, grince, devient presbyte, dur de la feuille et se découvre des douleurs à des endroits qu'il n'aurait jamais soupçonnés. Il est aussi plus fragile et, s'il casse ou se blesse, se répare moins vite. Adieu rollers, grand écart et saute-mouton ! Pour entretenir ce compagnon fidèle, je pourrais vous faire l'apologie de l'activité physique, ou des cinq fruits et légumes par jour. Mais vraiment, ce serait pointer le nez au milieu de votre figure. Je veux dire : vous êtes parfaitement au courant. Il n'y a guère de femmes qui attendent cinquante ans pour limiter le n
utella et se mettre à bouger.

8 Cécile Charlap, *La fabrique de la ménopause*, CNRS éditions, 2019, p. 27

9 T.M. Luhrmann, *Vous avez dit bouffées de chaleur ?* critique de *The slow moon climbs*, Susan P. Mattern, Princeton University Press, 2019, in *The Times Literary Supplement*, traduit dans *Books* n° 108, juin 2020

Pour ma part, j'adore les séances de gym en ligne : elles durent vingt minutes, le spectacle de toutes ces musculatures en vêtements collants est agréable, et personne ne remarque quand je vais boire un verre d'eau juste au moment où les sportives, sur mon écran, abordent leur quarante-cinquième squat en souriant comme des démentes. Vieillir, c'est échapper à la performance. Au fait, c'est échapper à tout ce qui nous a si longtemps tympanisées.

Le chant des balises

Vieillir, c'est aussi voir se réduire nos choix de vies. Adieu aux doux rêves de devenir femme grenouille, championne de tennis ou top model. Certes, c'est triste mais aussi, quelle paix ! La ménopause, c'est le bon moment de réaliser que les Grandes Décisions ont été prises, bien ou mal. Quelles Décisions ? Celles que la Société nous corne aux oreilles. Car nos existences sont sévèrement balisées et ce, dès le plus jeune âge.

Entre zéro et dix ans, c'est le moment des apprentissages, depuis le premier cri jusqu'aux tables de multiplication qu'on nous entonne comme la graisse dans le bec des oies. Premiers petits pots, premiers pas, premiers pots, premiers mots, premières dents, premières notes, tout est prévu.

De dix à vingt ans, *il faut* sauter le pas de l'adolescence et son cortège de boutons, cheveux gras, hanches qui se cognent partout et seins qui commencent à balloter, sans oublier les sempiternelles règles. *Il faut* aussi préparer notre « entrée dans la société ». Ce qui revient à avaler encore plus de tables de multiplication de tous ordres : mathématiques, français, histoire, géo, techno, SVT, langues, arts pla', c'est sans fin. À charge pour nous de régurgiter ce gavage, en temps donné, sur une table d'examen ou de concours, ou devant un-e employeur-e.

De vingt à trente ans, *il faut* non plus ingurgiter mais choisir, choisir, choisir. Choisir quoi ? Ses chaînes. Avec l'expérience d'un œuf, nous devons nous décider pour un chemin, un seul, que nous suivrons bon gré mal gré pendant vingt, trente, quarante ans. Je veux parler du travail, et du couple. Le dehors et le dedans, l'extime et l'intime, comment gagner sa vie et comment la dépenser.

Certes, on peut infléchir sa trajectoire en chemin mais enfin, quelqu'un-e qui se découvre médecin dans l'âme à vingt-cinq ans se remettra péniblement d'une orientation vers l'horticulture à seize, et inversement. De même, si vous vous reproduisez avec un charmant conjoint qui révèle à l'usage (car les gens changent ou plutôt, ils s'abîment) un profil tout à fait chafouin, ou rapiat, ou rabat-joie, ou alcoolique ou violent, il faudra bien le supporter dans votre entourage, au moins jusqu'à la majorité de votre progéniture.

Vers cinquante ans, tout ça, c'est fini. Les éventuels enfants sont (plus ou moins) au bord du nid, le métier est maîtrisé, les affects aussi, et la Société n'attend plus rien de nous. Soyons claire : Elle s'en

fiche. Certes, Elle espère que nous deviendrons des grand-mères dévouées (c'est à dire gratuites). Mais enfin, l'expression « mauvaise grand-mère » n'est pas si courante que celle de « mère indigne » qui accable toutes celles qui nourrissent leur bébé au petit pot industriel / refusent d'allaiter / ne veulent pas d'enfants / continuent de travailler / n'aiment pas jouer aux légos / aller au spectacle de fin d'année / au square / dormir moins de cinq heures par nuit, etc.

Soudain, vers cinquante ans, il n'y a plus de balises, voire de barbelés, au bord de notre chemin. Il n'y a plus d'ordre insidieux, d'exemples écrasants, de réflexions stupides (« Alors ? C'est pour quand, le bébé / mariage / CDI ? »). Il n'y a plus de *il faut*. C'est le moment, enfin, d'inventer sa propre liberté.

Moissons d'hiver

Vieillir, ce n'est pas non plus, ou pas seulement, devenir plus libre et plus fripée. C'est aussi commencer à dire adieu à la vie. Oh, pas à la nôtre. À celle des autres. Car, voyez-vous, nous ne sommes que par ce qui nous entoure.

Les parents partent en premier, avec leurs ami-es, et c'est tout un monde qui bascule dans l'ombre. Le nôtre se retrouve en première ligne et commence discrètement sinon à s'éclaircir, du moins à se fendiller. C'est le moment où le beau J., dont on a tant rêvé adolescente, fait sa première alerte cardiaque. C'est aussi le moment où la pétillante C., celle qui a fait le tour du monde sac au dos à vingt ans, entame une chimiothérapie. Le superbe héros dont nous admirions le poster au-dessus de notre lit devient grand-père ; la chanteuse flamboyante de notre jeunesse passe sur Radio Nostalgie. Notre paysage, autrefois dense comme une pomme de terre, se fissure et laisse paraître sa fragilité, et le Vide derrière. Ce n'est pas gai. C'est même très triste. « Les générations s'élèvent et retombent comme le blé d'hiver », disait déjà Homère. Que puis-je ajouter à Homère ?

La ménopause peut être le moment de méditer sur la vie, la mort, et l'image d'un oiseau qui entre par une fenêtre et sort par l'autre — sur le temps si bref de notre existence. Ça peut aussi être le moment de se faire aider, si on trouve cette perspective vraiment trop triste. Parler, que ce soit à un psy, à un dentiste ou à un bouton de porte, c'est comme se peigner l'intérieur de la tête : nœud à nœud, on défait le poids qui nous tire le crâne. En conséquence, peu à peu, on se sent plus légère.

Le tambour et la trompette

N'allez pas croire que les hommes soient épargnés par ce questionnement existentiel. Ils ont seulement une autre façon d'aborder leur milieu de vie. Un certain nombre tente de rejouer sa jeunesse avec une jeunette, mais la mélodie est dure à suivre. Car il n'y a pas d'homme de cet âge

dont le tambour ne cache pas la trompette, laquelle, malgré tout le viagra du monde, a du mal à battre la mesure comme à vingt ans. Il n'y a guère d'homme *middle age* qui ait tous ses cheveux, ou qui ne soit pas guetté par une affection grave, ou longue durée, dans les plus ou moins cinq ans. Alors que les femmes, elles, restent en meilleure santé grâce à ce qu'on appelle la « protection de genre », à laquelle les chercheur-es ne comprennent rien mais qui fonctionne très bien.

Cette crise du milieu de vie se renouvelle souvent vingt ans plus tard, et sans échappatoire cette fois. J'ai vu beaucoup d'hommes de soixante-dix ans sombrer dans une vraie dépression : ennui, tristesse et aquoibonisme. Il s'agit d'une crise d'adolescence bis. La seule différence avec la crise d'adolescence princeps, c'est qu'il y a peu de chance que, pour leur peau, ça s'arrange un jour. Les femmes aussi en sont là, à soixante-dix ans. Quand bien même nous aurions nos règles jusqu'à quatre-vingt-dix-ans, je crois que ça ne changerait rien à notre peur de la vieillesse, cette porte ouverte sur la mort.

Parlerons-nous de la peur de la mort ? La peur de la mort est un problème philosophique, c'est à dire insoluble. Et ce n'est pas le sujet de ce bref essai. Alors, séparons-la vigoureusement de la ménopause : à cinquante ans, on n'est pas au bord de la tombe. On entame la deuxième moitié de sa vie. Il y a de quoi méditer, pas de quoi désespérer.

Le chocolat

Revenons aux modifications susceptibles d'accompagner la ménopause, et parlons prise de poids. Il existe, en la matière, trois *fake news* : « La pilule ne fait pas grossir », « l'arrêt du tabac ne fait pas grossir », « la ménopause ne fait pas grossir. » Oui, il y a des exceptions, des femmes sous pilule qui maigrissent en arrêtant de fumer pendant la ménopause au fond d'une mine de chocolat. Mais je me rappellerai toujours de ce jeune homme que j'avais rencontré, du temps où je m'apprêtais à arrêter de fumer. Il avait déchiré toutes mes illusions d'un coup, de façon féroce. Nous étions à un pique-nique, les fesses dans un broyat d'orties et de ronces, et je lui ai demandé :

- C'est difficile, d'arrêter de fumer ?
- C'est l'enfer. Ça m'a pris six ans. L'enfer.
- Ah. Et, euh, tu n'as pas trop grossi ?
- Comme une outre. Vingt kilos.
- Ah. Et je suppose qu'au bout d'un moment, le corps s'habitue et qu'on retrouve son poids d'équilibre ?
- Pas du tout. La seule solution pour retrouver son poids, c'est d'arrêter de manger.

D'accord, ces avertissements ne sont pas encourageants. Mais pour moi, ils ont été salutaires : j'étais

prévenue. Et j'ai arrêté de fumer. Par contre, je n'ai pas arrêté de manger. Je me suis contentée de modifier mon régime alimentaire. Ce qui revient toujours à manger moins de chocolat, hélas. Je ne vous ferai aucune leçon à ce sujet, les recettes *light*, *healthy* ou autre franglisme sont innombrables, et vous les connaissez déjà. À notre âge, on connaît ça. Et on se connaît.

La chaufferette

Et la libido, dans tout ça ? Kiki de Montparnasse disait que, depuis l'âge de quinze ans, elle avait l'impression d'être assise sur une chaufferette. C'est une façon gracieuse de désigner l'entêtant désir qui nous investit à l'adolescence. Loin de moi l'idée de jeter l'anathème sur le sexe mais enfin, il y a des moments où il encombre. Quand on est dans la vingtaine, le sexe tient le haut de l'affiche, le milieu, le bas, les petites lignes sur le côté et la colle au dos. Il prend l'essentiel des décisions, pour le meilleur et pour le pire. Il occupe un temps considérable, d'autant qu'il est souvent doublé d'affects tout aussi volcaniques.

Certaines, bien sûr, n'ont jamais connu ce souci de chaufferette, d'autres l'ont toujours connu et le connaîtront jusque sur leur lit de mort. Mais pour la plupart d'entre nous, soyez rassurées : en milieu de vie, la chaufferette a tendance à tiédir. Disons qu'à partir de la ménopause, on est plus confortablement assise. Ce qui n'empêche pas le désir, ni le plaisir. Car si « le sexe est un instrument dont l'amour est la musique »¹⁰, la mélodie est meilleure quand on a eu le temps de faire ses gammes, qu'on ne tremble plus de timidité devant les instruments, ou qu'on ne se jette plus dessus comme un batteur de *death metal* sur sa caisse claire. Dali a conclu : « le sexe est une croix dont on finit par descendre. » C'est un peu bizarre comme propos, mais c'est joli.

Les os en dentelle

Là est le *hic et nunc*, le vrai souci de la ménopause : l'ostéoporose. La perte osseuse peut conduire, à terme, à des fractures innombrables. Certaines, bien sûr, garderont une ossature dure comme le bronze. D'autres verront, ou plutôt ne verront d'abord pas leur squelette se fragiliser. Car l'attaque commence de façon insidieuse. Or, vous imaginez bien que ce genre de chose va mieux quand elle est traitée tôt que tard. Votre médecin saura vous prescrire des compléments de calcium et de vitamines D, vous saurez aussi ajuster votre alimentation et prendre davantage de bains de soleil.

La seule solution pour connaître votre situation interne, c'est de faire une mesure de densité osseuse (une radio, en gros). Et si vous faites partie des nombreuses gagnantes au jeu de l'os en dentelle, la

¹⁰ Isabelle Allende, *Eva Luna*, Fayard, 1988

question de prendre ou ne pas prendre un traitement hormonal se posera : le fameux Traitement Hormonal de la Ménopause, THM en langue médicale.

La littérature sur le THM est pléthorique, je vous laisse vous faire votre opinion. En gros, les gains du THM sont nombreux (protection des os, du coeur et de toute la tuyauterie, et contre certains cancers), les pertes sont rares mais violentes (autres types de cancers). Il n'est pas question que j'intervienne dans un choix aussi cornélien, n'étant ni vous, ni votre médecin. Matériellement, il s'agit d'avaler une gélule le soir et de se passer une crème sur le bras le matin. Personnellement, le THM a signé chez moi la fin de tout signe de ménopause, hors les règles et le syndrome du glaçon, qui ne sont pas revenus. À chacune de décider.

N'obéissez jamais !

La vision sociale de la ménopause est bien résumée par Cécile Charlap : « Pour certaines, c'est le passage du cap Horn [...] Présentée comme une rupture biologique, elle est décrite comme une période d'anarchie hormonale où prévaut la cacophonie. » Cécile Charlap cite encore « le cycle naturel d'une femme commence à cafouiller » et « les hormones féminines commencent à jouer au yo-yo », puis « le terrain hormonal devient cahoteux », « les hormones n'en font qu'à leur tête », et « les œstrogènes commencent à quitter le navire. » Ne dirait-on pas que nous sommes toutes des voitures qui calent, ou des bateaux ivres qui prennent l'eau ? Sur passeportsante.net, la ménopause apparaît à la lettre M de la liste des « maladies de A à Z ». Les termes « vieillissement », « déficit », « sécheresse », « relâchement », « fragilisation », « déclin » se succèdent et se ressemblent. Bref, la ménopause, dans le regard social, c'est un cauchemar.

J'espère que tout ce que je viens de vous dire vous a suffisamment démontré que cette vision pessimiste est une pure foutaise. Vous pouvez y ajouter foi autant qu'aux conseils beauté des magazines féminins (« Beach body : perdez cinq kilos en une semaine ! ») et aux crèmes rajeunissantes (« A l'extrait de venin de serpent : moins dix ans en un mois ! ») Tout ceci, que ce soit la vision pessimiste de la ménopause, les régimes fabuleux ou les crèmes miracles, suinte la même misogynie féroce. Laquelle misogynie n'a qu'un seul but : nous vendre de quoi alléger les souffrances qu'elle nous cause. Rompez avec ce cercle vicieux. Ne faites pas de régime, n'étalez pas n'importe quel venin sur votre visage, n'obéissez à aucun de ces corbeaux de mauvais augure et accueillez la ménopause pour ce qu'elle est : une nouvelle étape. Une nouvelle vie, un nouveau vous, si vous la sentez comme ça ; ou pas grand-chose, au fond. Juste un peu moins de *il faut*.

Afin d'appuyer mes dires, et surtout de contrer autant que faire se peut le poids écrasant du regard social, je vais laisser la parole à des ménopausées plus célèbres que moi.

Beautiful menopausal

Monica Bellucci remet le clocher au milieu du village : « La ménopause est quelque chose de naturel, ce n'est pas une maladie. »¹¹ Angelina Jolie renchérit : « En fait, j'adore être ménopausée. » Sophie Davant est plus concrète : « Ce n'est pas inéluctable, de ne plus avoir de désir, de prendre des kilos. Il suffit d'aller voir un gynécologue ou un endocrinologue pour avoir des réponses. » Et Gillian Anderson conclut : « La périménopause et la ménopause devraient être traitées comme des rites de passages célébrés ou, du moins, acceptés, reconnus et honorés. »

Pour ma part, le fond de ma pensée est limpide : « La ménopause ? C'est comme les dents de sagesse : bon débarras. »

Fétu flottant...

Peut-être estimez-vous que cet essai est un fétu flottant sur un fleuve, une tentative vaine d'aller contre un courant éternel. Peut-être songez-vous que, de tous temps et en tout lieu, la ménopause n'a jamais été un passage facile. Eh bien, pas du tout. Dans *The slow moon climbs*, « Mattern cite une anthropologue égyptienne [Yewoubdar Beyene] qui s'est intéressée à la ménopause parce qu'elle avait été effarée par la façon dont elle en entendait parler à l'université. « Venant d'une culture non-occidentale, j'ignorais que la ménopause provoquait une dépression ou tout autre trouble. » Le grand enseignement de l'anthropologie médicale est que la culture locale influe sur la signification que l'on donne à des sensations corporelles – le fait, par exemple, qu'on les interprète comme des symptômes, des signes de maladie – mais aussi sur ce ressenti corporel lui-même. »¹² D'où l'importance de lutter contre l'image dégradée de la ménopause, à quoi tente de contribuer ce modeste essai : plus nous en parlerons en bien, mieux nous nous porterons toutes.

FIN

11 <https://www.elle.fr/Societe/L-actu-en-images/Menopause>

12 T.M. Luhrmann, op. Cit.

Table des matières

Briser les règles	1
Un éloge de la ménopause	1
La ménopause, une image d'Épinal de l'Enfer.....	2
Avant tout : s'affranchir des règles	3
Le syndrome du glaçon	4
Le silicone	4
Les joies de la rééducation	4
L'humeur.....	4
Vieillir	5
<i>L'adieu aux charmes</i>	5
<i>Le prestige de l'âge</i>	6
<i>Saute-mouton à rollers</i>	6
<i>Le chant des balises</i>	7
<i>Moissons d'hiver</i>	8
<i>Le tambour et la trompette</i>	8
Le chocolat.....	9
La chaufferette	10
Les os en dentelle	10
N'obéissez jamais !	11
Beautiful menopausal.....	12
Fétu flottant... ..	12