

VIVRE LA MÉNopause en version Zen

La ménopause est une période souvent très mal vécue par les femmes en raison de ses symptômes envahissants et de ses possibles répercussions sur la santé. La DRE SHEILA DE LIZ, gynécologue, livre ses conseils pour mieux vivre cette transition.

J'ai décidé d'adopter plusieurs stratégies POUR ME SENTIR MIEUX

CHRISTEL, 50 ANS : Quand la ménopause a frappé à ma porte, ma vie a été chamboulée. J'ai ressenti des bouffées de chaleur intenses, de la fatigue. Mon sommeil a été perturbé. Ces troubles ont affecté ma routine quotidienne. Cela s'est accompagné de sautes d'humeur et de perte de confiance en moi. J'ai décidé

d'adopter plusieurs stratégies pour me sentir mieux comme la pratique de la méditation et du yoga. J'ai fait attention à ma nourriture pour donner la priorité au calcium, aux vitamines et aux compléments naturels. Je me suis couchée et levée à des heures régulières. Cela m'a aidée à mieux vivre cette étape de la vie.



“Le manque d'hormones entraîne des dommages à long terme aux vaisseaux sanguins et au cœur, augmentant le risque d'hypertension artérielle et de palpitations cardiaques.”
DRE SHEILA DE LIZ

LE DÉCRYPTAGE DE LA DRE SHEILA DE LIZ :

C'est un très bon exemple montrant comment la ménopause et le manque soudain d'hormones affectent tous les aspects de notre vie. Les problèmes émotionnels et de santé mentale sont importants. Ne pas dormir peut avoir des répercussions graves. Christel a adopté de bons comportements pour prendre soin d'elle mais ce n'est pas suffisant car cela ne prend pas en compte deux problèmes fondamen-

taux. Premièrement, la raison pour laquelle elle se sent si mal est que le manque d'hormones affecte chaque cellule de notre corps. Le cerveau a besoin de progestérone pour rester endormi et d'œstrogène comme stabilisateur de l'humeur. Les bouffées de chaleur ne sont pas seulement une gêne mais un signe que le cerveau souffre. Plus les bouffées de chaleur sont sévères, plus il y a de risques de maladie cardiaque.

Le manque d'hormones entraîne des

Maintenir sa masse musculaire soutient la libido, ainsi que le fait de prendre soin de soi et d'analyser attentivement ses besoins.



dommages à long terme aux vaisseaux sanguins et au cœur, augmentant le risque d'hypertension artérielle et de palpitations cardiaques. Un problème de sommeil peut engendrer des épisodes dépressifs. La plupart des femmes négligent alors progressivement leur santé ou se tournent vers l'alcool le soir pour dormir. Je suis prête à parier que les niveaux d'œstrogène de Christel sont si bas qu'elle a des brûlures vaginales et des problèmes de rapports sexuels. C'est

courant chez beaucoup de femmes ménopausées. Ce n'est pas simplement de la "sécheresse", qui se traite avec une crème hydratante. C'est le signe que la peau vaginale devient très fine et sensible. Cela ne conduit pas seulement à des rapports sexuels pénibles mais aussi à l'abandon total du sexe par les femmes pendant leur cinquantaine. C'est inacceptable étant donné que leur espérance de vie est d'environ 85 ans. Enfin, nous ne devons pas oublier la

santé de nos os et de nos muscles. Nous commençons à perdre de la masse osseuse et musculaire pendant la ménopause. Le seul moyen prouvé de les augmenter est l'activité physique. Le yoga est bénéfique pour les articulations qui peuvent également devenir raides et douloureuses à la ménopause. Au moins 50 % des femmes développent de l'ostéoporose. 30 % d'entre elles ont une fracture osseuse, liée à l'ostéoporose, en

raison d'un manque d'hormones. Parmi ces 30 %, la moitié au moins ne retrouvera jamais son indépendance. Beaucoup mourront dans l'année suivant la fracture. C'est pourquoi je suis une fervente défenseuse de l'hormonothérapie substitutive². Ses risques sont faibles face au risque élevé de maladies. Les craintes sur les risques de la thérapie hormonale ont été réfutées à maintes reprises par des études médicales sérieuses.

Je prends soin de mon corps en **FAISANT RÉGULIÈREMENT** **DE L'EXERCICE**

CAROLE, 53 ANS : Ma ménopause n'a pas été insurmontable sans doute parce que j'ai toujours été prudente... Je prends soin de mon corps en faisant régulièrement de l'exercice. Il m'aide à garder une bonne forme et de l'énergie. Je mange équilibré,

je bois de l'eau et j'hydrate ma peau. Je pense que la ménopause et toutes les étapes de la vie d'une femme doivent être anticipées. Mon seul problème est que ma libido est au plus bas et je lutte encore pour retrouver ma vie sexuelle et affective d'avant.

LE DÉCRYPTAGE DE LA DRE SHEILA DE LIZ:

Carole fait bien les choses. C'est mieux de bien manger et de faire de l'exercice que de mal manger et d'être sédentaire. Mais son parcours de ménopause n'est en aucun cas terminé. La déficience hormonale fonctionne toujours en arrière-plan et affecte probablement plus de systèmes organiques que nous le pensons. Le manque d'hormones ne se traduit pas seulement par les bouffées de chaleur et les problèmes de sommeil. Il peut provoquer un processus d'inflammation qui affecte la digestion, le mécanisme de la pensée créant une brume cérébrale, des pal-

pitations cardiaques, des douleurs articulaires, une altération du système immunitaire, des problèmes thyroïdiens, une perte auditive, des yeux secs... il existe plus de cent vingt symptômes de la ménopause ! La perte de la libido peut aussi être un gros problème. La testostérone joue un rôle important. Lorsque les ovaires cessent de la produire, il est très difficile de récupérer la libido sans aide. Maintenir sa masse musculaire soutient la libido, ainsi que le fait de prendre soin de soi et d'analyser attentivement ses besoins. Dans tous les cas, il est important de consulter un ou une spécialiste de la ménopause.

Pour beaucoup de femmes, la ménopause est le moment où ELLES ENTRENT DANS UNE PHASE DE SUPER-POUVOIR

FÉMITUDE : Vous écrivez dans votre livre *Ménopause contrôlée* que la ménopause doit être dédramatisée. Mais quels sont ses points positifs ?

DRE SHEILA DE LIZ : Nous devrions avoir plus de campagnes de sensibilisation et d'éducation à la ménopause. Elle doit cesser d'être traitée comme un sujet médical de niche, car elle affecte tout le monde. Quand les femmes ne vont pas bien, la famille et la société en pâtissent. La ménopause affecte toutes les disciplines médicales car tous les organes peuvent être impactés. Et pas seulement ceux sous le haut et le bas du bikini.

La ménopause n'est pas entièrement négative. Pour beaucoup de femmes, c'est le moment où elles entrent dans une phase de "super-pouvoir". Nous sommes forcées de prendre soin de nous-mêmes. Souvent, en raison de la baisse des niveaux d'œstrogènes, nous voyons les choses clairement pour la première fois depuis longtemps et nous sommes moins sensibles à ce qui ne le mérite pas. Beaucoup de femmes se souviennent de qui elles sont et de ce qu'elles veulent vraiment dans la vie. J'en vois beaucoup qui créent une vie nouvelle et meilleure pour elles. Elles redéfinissent ce qui est primordial.

FÉMITUDE : Pourquoi ne sommes-nous pas toutes égales devant la ménopause ?

DRE SHEILA DE LIZ : Nous sommes toutes composées différemment. Tout comme la puberté est propre à chacune, il en va

de même pour l'expérience de la ménopause. Certaines ont leurs premières règles à 9 ans, d'autres à 16. Certaines n'ont jamais de problèmes. D'autres sont tourmentées toute leur vie.

Il y a aussi des théories sur la sensibilité individuelle des récepteurs hormonaux : certaines ont beaucoup de douleurs articulaires en raison d'une plus grande sensibilité. D'autres ont des problèmes vaginaux. La génétique peut également jouer un rôle mais son impact reste très flou. Les facteurs environnementaux et le style de vie ont aussi de l'importance.

FÉMITUDE : Quels conseils vous semblent importants pour mieux vivre cette étape ?

DRE SHEILA DE LIZ : Priorisez vos besoins. Dormez. Débarrassez-vous des personnes et des situations toxiques. La consommation d'alcool doit être largement prise en compte : il expose notamment à des risques de cancer du sein. La thérapie de remplacement hormonal d'aujourd'hui est beaucoup plus sûre que les hormones utilisées dans les années 1990. C'est pourquoi, j'encourage toutes les femmes à s'informer sur les avantages de ce traitement afin de prendre une décision pour leur vie future basée sur des faits scientifiques concrets et non sur la peur.

FÉMITUDE : Est-ce que les femmes vivent différemment leur ménopause d'un pays à un autre ?



SHEILA DE LIZ
Gynécologue
Ménopause
CONTRÔLE
LE PLAN D'ACTION
pour dynamiser tous
les symptômes qui vous
gâchent la vie...
800 000 ex
VENDUS

DRE SHEILA DE LIZ : Non. Il est faux, par exemple, de croire que les

femmes asiatiques n'ont pas de problèmes ménopausiques. L'origine de cette idée non fondée est probablement qu'elles ne se plaignent traditionnellement pas. Or, le syndrome de l'épaule gelée³, un des possibles symptômes de la ménopause, est fréquent en Asie. Mon livre s'est très bien vendu en Chine où les femmes sont extrêmement vigilantes sur leur santé.

Dans des pays comme l'Amérique latine, il y a plus de tabous autour de la ménopause. Aux États-Unis, il y a plus de connaissances mais moins d'accès aux soins médicaux. Nous avons aussi ce problème en Europe. Il n'y a pas assez de spécialistes médicaux de la ménopause. C'est pourquoi, j'ai ouvert en ligne la première clinique de la ménopause⁴ de l'Union européenne afin que nous puissions sensibiliser les femmes de tous les pays.

FÉMITUDE : Comment expliquez-vous le succès planétaire de votre livre *Ménopause contrôlée* ?

DRE SHEILA DE LIZ : Je pense que les femmes ont besoin que leur corps et leur santé leur soient expliqués dans un langage amusant et non avec des termes médicaux et des mots

savants. Trop de livres rédigés ainsi les ont effrayés et laissés encore plus sans réponse. Je voulais mettre fin à toutes ces bêtises. Les femmes sont intelligentes et peuvent tout comprendre de leur corps. Personne n'a besoin d'être gynécologue pour comprendre sa biologie. Et aucune femme ne devrait se fier aux demi-vérités du "Dr Google". Les faits médicaux vitaux, avec des détails scientifiques approfondis, peuvent être compris par n'importe qui. Ils doivent juste être expliqués de façon plaisante. Quand c'est amusant, vous retenez ! C'était ma mission pour les femmes du monde entier. Heureusement, partout, les femmes sont désireuses d'apprendre et de prendre le contrôle de leur ménopause. La confiance aveugle dans les médecins avec des blouses blanches touche à sa fin. Comme le chante Bob Dylan : *Les temps sont en train de changer* (*The Times They Are A-Changin'*). Je suis très honorée d'accompagner les femmes dans leur voyage vers une meilleure santé et plus de plaisir après 50 ans.

Propos recueillis par Patricia Guipponi.

1/ Autrice de *Ménopause contrôlée*, Éditions Marabout, 320 pages, 19,90 euros.

2/ Ce traitement hormonal de substitution consiste à prendre un médicament contenant les hormones que les ovaires produisent de moins en moins.

3/ Ou capsulite ou épaule douloureuse. La capsulite est un ensemble de ligaments qui entourent l'articulation de l'épaule. La diminution du volume de la capsule entraîne des douleurs et des désagréments plus ou moins handicapants et douloureux (difficulté de mouvements, inflammation...).

4/ www.hormoneonlineclinic.com