

- Espace Seniors -



ESPACE
SENIORS

La ménopause, quelles en sont nos constructions culturelles ?

(Analyse)

Secrétariat national d'Espace Seniors
isabelle.capiaux@solidaris.be • 02 515 02 66

Juin 2015

Editrice responsable : Florence Lebailly • Place St Jean, 1/2 • 1000 Bruxelles



ESPACE
SENIORS

1. Introduction

La ménopause, une étape incontournable dans la vie d'une femme et que chacune passe avec plus ou moins de difficultés, plus ou moins de bonheur et de facilité. Puberté, préménopause, périménopause, post-ménopause... La vie des femmes est rythmée par différentes étapes physiologiques et symboliques, construites par la médecine, les représentations sociales ou culturelles. Ces symboles s'articulent autour de la perte de la féminité et de la jeunesse. Les représentations individuelles de la ménopause sont, quant à elles, souvent construites dans les relations avec l'autre. Auprès de son gynécologue ou des femmes de son entourage, mère, sœurs, amies... Comprendre cela, appréhender ces changements hormonaux inévitables et ne pas avoir peur des bouleversements petits ou grands engendrés par ce passage, donne l'occasion de déconstruire les idées reçues et les raccourcis liés à cette étape naturelle. Chaque femme peut être actrice de sa santé, peut y réfléchir et trouver les moyens de la préserver. L'espérance de vie d'une femme belge à la naissance est maintenant d'environ 85 ans. La période de sa ménopause occupe donc plus d'un tiers de sa vie, qu'elle peut décider de vivre sereinement en acceptant les changements physiques et émotionnels sans tabou et hors du prisme médical.

2. Petite définition de la ménopause

Inscrite dans les gènes, la ménopause est une étape physiologique naturelle et normale dans la vie d'une femme. Vers 51 ans en moyenne, le corps féminin arrête progressivement la production d'ovules et d'œstrogène. Cette période de pré-ménopause est marquée par un arrêt progressif des règles. La ménopause proprement dite est constatée après un an d'aménorrhée (arrêt complet des règles).

Une étude belge récente, réalisée auprès d'environ 700 femmes, démontre que celles-ci connaissent mal la ménopause ; *61% des répondantes perçoivent celle-ci comme une période éphémère alors qu'elle représente plus de 30% de leur vie*¹.

La ménopause est un simple phénomène physiologique comme la puberté et l'arrivée des règles. La fin du cycle reproductif est donc une étape tout à fait naturelle. Pourtant, la ménopause est souvent perçue comme une maladie qu'il faut traiter absolument.

*En un mot, la ménopause n'est plus cette étape relativement circonscrite dans le temps qui comptait quelques désagréments ; elle est à présent au cœur d'un parcours qui peut durer la moitié d'une vie de femme, car elle est signalée aux alentours de 40 ans et dépitée et même traitée dès les trente ans.*²

Depuis la Deuxième Guerre mondiale, l'industrie pharmaceutique s'est fortement développée avec comme corolaire la médicalisation des cycles féminins – grossesse, accouchement et ménopause - qui sont peu à peu considérés comme des maladies. *Cette approche s'impose comme le discours dominant, reconnu et légitime, et représente une*

¹ Etude réalisée en Belgique par Abbott et la Société Belge de la Ménopause auprès d'environ 700 femmes belges ménopausées, septembre 2014

² Kérisit Michèle et Pennec Simone, « La « mise en science » de la ménopause ». Cahiers du Genre, 2001/2 n°31, p.129-148. DOI :10.3917/cdge.031.0129

*promesse de profits quasi illimités pour les compagnies pharmaceutiques*³. Les femmes sont probablement influencées par cette médicalisation qui change la perception qu'elles ont de leur propre corps et de ses cycles naturels.

3. Le suivi de la ménopause, deux approches bien distinctes

Pendant cette période, la femme subit souvent de nombreux changements de vie et ceux-ci peuvent influencer son sentiment de bien-être ou ses malaises liés à la ménopause : crise des adolescents, enfants qui quittent la maison, aide aux parents âgés, difficultés dans le couple et divorce éventuel, départ à la retraite, deuils... Pour répondre aux changements physiques et psychologiques ainsi qu'aux éventuels malaises liés à la ménopause, deux approches se dégagent :

- L'approche biomédicale qui répond aux besoins et aux critères liés à la médicalisation, qui considère la ménopause comme une maladie déficiente endocrinienne ;
- L'approche socioculturelle qui considère que cette période est un événement naturel qui survient dans la vie de toutes les femmes.

*Il existe un discours triomphaliste sur les femmes autour de la cinquantaine, belles, jeunes, soignées, coquettes, désirantes, libérées, heureuses, actives, mais pour autant qu'elles aient été sauvées ou sauvegardées grâce aux dispositifs mis en place : du côté biomédical, où elles sont considérées « a priori » comme malades, par les examens et les traitements pharmaceutiques et chirurgicaux ; du côté opposé, où elles sont censées vivre une phase de vie naturelle mais qui nécessite néanmoins une hygiène de vie précise, une vie saine, des régimes, des soins, de l'activité physique*⁴.

Souvent perçue de manière négative, la ménopause est une étape incontournable dans la vie des femmes qui doivent faire face aux pressions sociales pour rester « jeunes, belles et dynamiques... », tout en respectant leur corps, leurs désirs, leurs nouveaux rythmes, la vieillesse qui pointe le bout de son nez.

4. Les représentations de la ménopause chez les femmes

La ménopause est vécue différemment par chaque femme. La société dans laquelle elles vivent, ses normes sociales et ses attentes, influencent indubitablement la vision positive ou négative qu'elles en auront. En Afrique et en Asie par exemple, les femmes vieillissantes sont souvent respectées et même reconnues comme « sages ».

³ Fiche 3.1.2 La médicalisation croissante Où s'en va la prévention en santé publique ?, Notre soupe aux cailloux. Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF)

⁴ Dr Mimi Szyper – Dr Catherine Markstein, Le temps de s'émanciper et de s'épanouir – Paroles et expériences de femmes autour de la cinquantaine, éditions Le Souffle d'Or, 2009

*Chez nous, la ménopause est connotée plus négativement. Notre société, nourrie aux mythes du dynamisme et de l'éternelle jeunesse, est peu encline à la valorisation des changements liés à l'âge, en particulier chez les femmes.*⁵

En Belgique, comme dans les pays occidentaux, le discours médical, relayé très largement par les médias, est généralement très négatif vis-à-vis de la ménopause et la construit comme une pathologie. La sociologue française Cécile Charlap suggère que la pathologisation normalise le parcours des femmes ménopausées et oriente largement leur ressenti.

*Quatre champs lexicaux sous-tendent ce discours et en construisent le sens, tout en le circonscrivant: le champ lexical de la déficience (aux femmes ménopausées sont associés «carence hormonale», «déficit ovarien»), celui du symptôme («bouffées de chaleur», «sécheresse vaginale»), celui du risque («risque osseux», «risque cardiovasculaire»), et de la maladie (ostéoporose et cancers sont associés, en tant que conséquences, à la ménopause)*⁶.

L'expérience ménopausique est donc vécue comme un passage déficitaire, difficile à vivre pour certaines. L'étude de la Société belge de la Ménopause⁷ publiée en 2014 montre que presque 4 femmes sur 5 (77%) se plaignent de symptômes affectant leur qualité de vie : bouffées de chaleur, transpirations nocturnes, troubles urinaires, ostéoporose, perte de libido, troubles du sommeil, humeur dépressive...

Pourtant, ce tableau de symptômes relève bel et bien d'une construction sociale, comme le souligne Cécile Charlap, qui précise aussi que selon Margaret Lock dans son étude menée au Japon (Lock, 1993), les femmes japonaises ne présentent pas les mêmes « symptômes » que les femmes occidentales. Elles se plaignent plutôt de raideur des épaules (52%) et de céphalées (30%)...

Autre représentation négative, la ménopause est aussi parfois vécue et surtout présentée comme une perte de la féminité, celle-ci étant très souvent liée à la fécondité. *Ce discours social construit la cessation de la fécondité comme élément déterminant et la ménopause comme bouleversement physique et émotionnel total et inéluctable*⁸.

La fin des règles peut aussi être appréhendée comme une étape positive et la fin d'une corvée ; la ménopause est alors vécue comme un phénomène naturel. L'arrêt de la fécondité permet aussi de vivre sa sexualité sans les risques et les contraintes liés à la grossesse .

La psychanalyste Madeleine Geydan analyse ainsi cette représentation : *« L'habitude de la contraception efficace qui a séparé sexualité et maternité, pour les générations qui arrivent maintenant à l'âge de la ménopause, a permis de préparer psychiquement les femmes ménopausées à s'accepter comme femme sans pour cela être mère et a dégagé le discours*

⁵ Ménopause : perceptions, attitudes et besoins, Enquête, 2008, Femmes prévoyantes socialistes, Bruxelles

⁶ Charlap, C., 2012, La marque du social dans la chair: l'expérience corporelle à la ménopause comme traduction de représentations sociales à l'œuvre. Antropo, 27, 9-14. www.didac.ehu.es/antropo

⁷ Etude réalisée en Belgique par Abbott et la Société Belge de la Ménopause auprès d'environ 700 femmes belges ménopausées, septembre 2014

⁸ Cécile Charlap. La ménopause comme espace de tension entre production du genre et résistances des femmes. Le cas français. Emulations, 2014, volume 7 (n13), pp. 55-67. <hal-01030850>

ambient sur la mise en valeur de la sexualité et sa contribution à l'épanouissement de l'individu quel que soit son âge...⁹ »

Dans son livre paru en 2006, le psychiatre et anthropologue Daniel Delanoë¹⁰ montre comment la médecine occidentale a créé la ménopause. Ce terme, inventé en Europe au XIXe siècle, a englobé arrêt des règles et fertilité, maladies physiques et mentales et perte de statut...

Suite à une enquête et à de nombreux entretiens avec des femmes, il propose trois pôles de représentations de la ménopause chez les femmes françaises : 39% sont négatives, 44% sont neutres et 17% sont positives.

- Les *négatives* regrettent la perte des règles et de la fécondité et ont le sentiment d'une forte perte de leur capital santé mais aussi de leur valeur esthétique, symbolique et sociale.
- Pour les *neutres*, cette période s'accompagne de peu de changements et leur santé n'est que peu affectée par cette période de transition.
- Pour les *positives*, la ménopause apporte la libération, une forte satisfaction de l'arrêt des règles et de la fécondité. Elles ne rapportent aucun changement de leur capital santé et esthétique, elles font plutôt l'expérience d'un gain de capital symbolique...

Pour illustrer la représentation négative dominante, en partant du stéréotype : « La ménopause est le début de la vieillesse », l'auteur constate que les *négatives* sont plus fréquemment en accord avec cette affirmation ; c'est une évidence naturelle indiscutable pour elles. Les *neutres* connaissent le stéréotype mais sont nettement moins d'accord avec cette affirmation. Les *positives* acceptent un peu plus l'idée de la ménopause comme début de la vieillesse mais ne veulent pas que cela empiète sur les bénéfices de la ménopause.

5. Se distancier du discours dominant...

En conclusion, nous pouvons reprendre ces quelques phrases écrites par Mimi Szyper et Catherine Markstein¹¹ : « *Chaque femme mérite de vivre à son rythme, de manière hétérogène, à sa façon unique, les réaménagements qu'elle sent dans son corps, et qui varient avec les cycles de la vie.*

Le nouveau statut hormonal participe aux transformations, à l'évolution, à la maturation qui s'opère dans la biographie de la femme, au milieu de sa vie. »

Différentes études montrent en effet que dans les sociétés contemporaines qui valorisent la femme ménopausée, cette étape naturelle de la vie se passe sans ou avec peu d'inconvénients physiques ou psychologiques. Ceux-là même qui nous semblent inévitables lorsque l'on lit les magazines féminins ou autres sites d'informations médicales.

⁹ Madeleine Gueydan, Discours et représentations de la ménopause, influence sur la sexualité à cette nouvelle temporalité. 2006.

http://www.fundamentalpsychopathology.org/uploads/files/ii_congresso_internacional/mesas_redondas/ii_con_discours_et_representations_de_la_menopause.pdf

¹⁰ DELANOË D. Sexe, croyances et ménopause. Paris : Hachette Littératures, 2006

¹¹ Dr Mimi Szyper – Dr Catherine Markstein, Le temps de s'émanciper et de s'épanouir – Paroles et expériences de femmes autour de la cinquantaine, éditions Le Souffle d'Or, 2009

La diversité des représentations et des expériences féminines permet de se distancier du discours médiatique et social dominant. Une attitude sereine, une alimentation équilibrée et surtout une écoute de son corps et de ses propres besoins, permet de franchir ce cap sans trop de soucis, en laissant derrière soi le marketing des firmes pharmaceutiques, les représentations négatives de la vieillesse et les symptômes désagréables. Quoi qu'il en soit, chaque femme peut écouter son corps, définir ses propres besoins et choisir par elle-même quelle voie elle souhaite emprunter pour franchir cette étape de vie.

Qui sommes-nous ?

Espace Seniors est une association d'éducation permanente faisant partie du réseau Solidaris, active sur l'ensemble du territoire de la Fédération Wallonie-Bruxelles.

Contribuer au développement d'une citoyenneté active des seniors, promouvoir leur participation active et leur intégration sociale, favoriser leur bien-être, leur santé et leur épanouissement sont quelques-uns de nos objectifs.

Pour cela, nous organisons des actions de proximité (groupe de soutien, formations...) et des actions d'information, de sensibilisation et de prévention (campagnes, conférences, brochures...).

Retrouvez toutes nos analyses sur www.espace-seniors.be !