

La ménopause expliqué aux hommes

Bien des hommes, ne comprennent pas les changements physiologiques qui s'opèrent chez leur femme à la ménopause. Cet article leur est dédié.

La ménopause est un phénomène naturel défini par la disparition des règles (aménorrhée) depuis au moins un an, associée à un syndrome climatérique (bouffées vasomotrices). La majorité des symptômes sont liés à une carence œstrogénique (hormones) qui est secondaire à l'épuisement du capital folliculaire ovarien.

La ménopause survient en général à l'âge moyen de 50 ans. On parle de ménopause précoce quand la femme a 35 ans ou moins. L'âge de survenue de la ménopause dépend de divers facteurs comme l'obésité (qui retarde), le fait de fumer (qui avance), la cécité (qui avance), une puberté précoce (qui avance) et la classe sociale (plus tardive dans les classes sociales les plus hautes). Le nombre de femmes ménopausées dans la société augmente non seulement en raison de l'allongement général de la durée de vie mais aussi en raison de l'augmentation du nombre d'hystérectomies (avec ovariectomies) réalisées.

Les fondements biologiques de la ménopause sont posés pendant la vie de la femme. Son mode de vie et ses habitudes alimentaires depuis l'enfance vont déterminer le type de ménopause qu'elle va connaître. Si une femme mange mal et se surmène pendant plusieurs années avant le début de la ménopause, elle a plus de chances de présenter des problèmes au cours de la période climatérique. D'autre part les déséquilibres de son terrain ne feront que s'aggraver à ce moment là, d'où l'intérêt d'être le plus équilibré possible à cette période délicate.



La ménopause n'est pas une maladie, c'est une phase de transition normale dans la vie d'une femme; en fait, bien des femmes n'ont aucun « symptôme » pendant cette période.

Après la ménopause, la sécrétion des œstrogènes par l'ovaire diminue franchement et le principal œstrogène circulant est l'œstrone et non plus l'œstradiol. La plus grande partie des œstrogènes présents chez la femme ménopausée provient du tissu adipeux où l'œstroténédione est transformé en œstrone. La quantité d'œstrogène produite dans le tissu adipeux dépend de l'importance globale de ce tissu. Les femmes minces transforment donc un plus faible pourcentage d'œstroténédione en œstrone (1,5%) que les femmes obèses qui peuvent en transformer jusqu'à 7%. La principale source d'œstroténédione est la glande surrénale.

La période précédant la ménopause est marquée par des cycles de plus en plus irréguliers, avec des règles qui peuvent être soit peu abondantes soit trop abondantes. Les symptômes associés à la ménopause peuvent être classés en fonction de l'organe ou du tissu intéressé :

- Cerveau : bouffées de chaleur, dépression, anxiété, insomnie, troubles de la mémoire et de la concentration, céphalées, baisse ou absence de libido, irritabilité, dépression
- Cœur : insuffisance coronarienne
- Vaisseaux sanguins : artériosclérose
- Os : ostéoporose
- Peau : amincissement de la peau qui met du temps à guérir, prurit
- Vagin : sécheresse et atrophie.

Les bouffées de chaleur sont le symptôme de loin le plus fréquent puisque 85% des femmes ménopausées en souffrent ; 45% d'entre elles peuvent en avoir pendant 5 à 10 ans après la ménopause. En réalité, certains gynécologues affirment que, à strictement parler, seules les bouffées de chaleur et la sécheresse vaginale sont des



manifestations attribuables à la privation œstrogénique, la plupart des autres symptômes étant dus à l'augmentation du stress à cette période de la vie.

L'évolution de la vie moderne augmente le stress et les déséquilibres qui en découlent. Certaines femmes sont plus sensibles que d'autres sur certains points. Elles ne sont en aucun cas responsables de leur état qui est la conséquence d'un affaiblissement du système hormonal et d'un terrain.

Ménopause : les causes psychologiques de la baisse de libido

Les conséquences de la ménopause varient d'une femme à l'autre. Les changements physiques et émotionnels entraînent, chez près d'un tiers d'entre elles, une diminution de la libido jusqu'à un arrêt total de la vie sexuelle. Cette baisse du désir peut être liée à des changements de vie corrélatifs à cette période de ménopause tels que le départ des enfants ou encore l'arrêt du travail. Cela peut parfois entraîner une certaine détresse, une tendance à l'irritabilité, ces troubles pouvant aller jusqu'à la dépression (avec l'âge, les femmes sont plus sujettes à la dépression que les hommes). Or, la baisse de libido est un symptôme caractéristique de la dépression.

Heureusement, la ménopause n'amène pas que des désagréments. En effet, plus de deux tiers des femmes connaissent au contraire un regain d'activité et de désir sexuel après la ménopause. Celles-ci disposent de plus de temps libre et ont moins de responsabilités, ce qui leur permet d'être plus disponibles et moins prises par les soucis du quotidien. Il faut savoir que les progrès de la médecine et l'allongement de l'espérance de vie font qu'en 2020, les femmes âgées de 50 à 64 ans seront plus de 6 millions en France. Chez la plupart d'entre elles, la sexualité et le désir qu'elles suscitent représentent une part importante de leur vie et de l'image qu'elles ont d'elles-mêmes. Notre société ne peut que changer son regard sur la femme de plus de 50 ans : elle est active, séduisante et disponible pour le plaisir.

Les changements émotionnels et physiques découlant de la ménopause ne sont en aucune façon sous la responsabilité de la personne. Ce serait comme affirmer que la personne a choisi sa couleur de cheveux à la naissance. Le plus grand désagrément est pour elle, même si son entourage en subit quelques effets secondaires.

Enfin, sachez que si des problèmes relationnels apparaissent ou s'aggravent à cette époque, la solution passera plus par la compréhension et le dialogue que par une guerre de tranchée dont personne ne sort vainqueur.

Pour une fois je ne traiterai pas de la ménopause dans le cadre de la médecine chinoise sur le plan technique, car cela n'est pas facilement accessible au néophyte, mais la meilleure façon de gérer le problème est de consulter avant d'arriver à cette période charnière de la vie. Comme dit le proverbe :

Celui qui attends d'avoir soif pour creuser son puit est un mort en puissance.



Alain DUBOIS

**Praticien de médecine chinoise - Enseignant de médecine traditionnelle chinoise
Téléphone 04 93 69 55 57 - www.institut-yangming.com - FB : Institut Yangming**