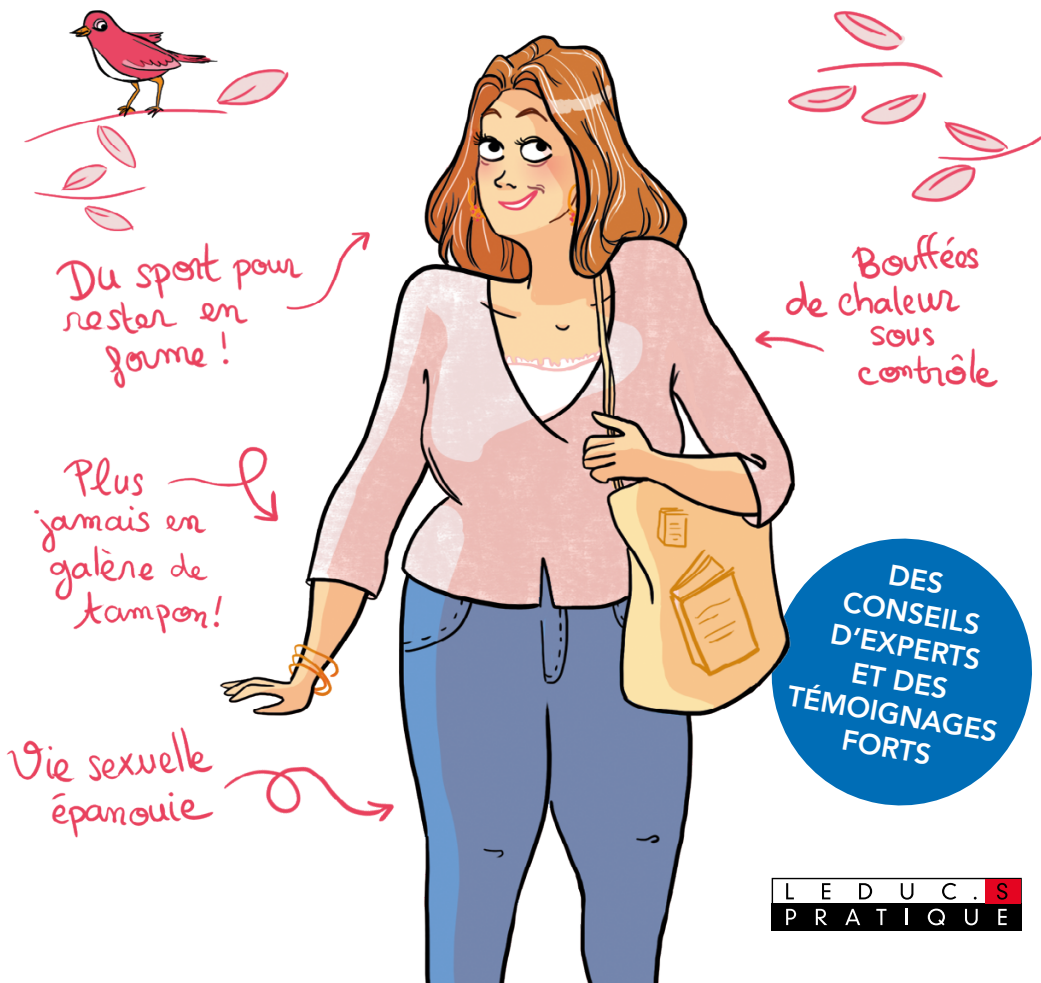


CAROLINE MICHEL

Préface du Dr Patrick Papazian, sexologue

C'EST MOI OU IL FAIT CHAUD ?

La ménopause sans tabou



LE DUC . S
PRATIQUE

POSEZ UN NOUVEAU REGARD SUR LA MÉNopause!

On vous a promis des bouffées de chaleur, des insomnies, des troubles de l'humeur, voire une petite dépression ? Vous appréhendez cette période ou avez du mal à vivre cette transition compliquée ?

La ménopause peut être abordée autrement ! Caroline Michel a enquêté sur l'un des derniers tabous de notre société et vous livre un guide complet, empreint d'humour, sur cette étape incontournable de la vie.

- **Faites le point sur les risques de la ménopause** (ostéoporose, relâchement du périnée, risque cardio vasculaire...) : c'est le moment de prendre soin de vous !
- **Trouvez les solutions** qui vous conviennent : THM, DHEA, huiles essentielles, plantes, homéopathie...
- **Dites stop aux idées reçues** (fin de la vie sexuelle, mise au ban de la société...) et donnez-vous le droit de vous réinventer !
- **Découvrez les témoignages** de femmes de 45 à 80 ans qui partagent leur vécu et leurs ressentis.
- **Bénéficiez de conseils d'experts** : gynécologue, sage-femme, sexologue, thérapeute de couple, ostéopathe, sophrologue, praticiens en aromathérapie et en EFT.



Plus près de ses dernières règles que de ses premières, **Caroline Michel** est journaliste pour la presse féminine. Fille de sage-femme et spécialisée en psychologie et sexologie, elle s'intéresse depuis toujours au corps de la femme.

Préface de **Patrick Papazian**, médecin sexologue et coauteur de *Prostate, l'organe mystérieux qui vous veut du bien* (éditions de l'Opportun).

ISBN : 979-10-285-1304-7



16 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Design : Antartik
Illustration : Marine Spaak
RAYON : SANTÉ

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Édition : Marie-Hélène Christensen

Maquette : Élisabeth Chardin

Illustration : Fotolia

©2019 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris - France

ISBN : 979-10-285-1304-7

CAROLINE MICHEL

Préface du Docteur **Patrick Papazian**, sexologue

C'EST MOI OU IL FAIT CHAUD ?

La ménopause sans tabou



L E D U C . S
P R A T I Q U E

À ma mère, sage-femme et ménopausée

SOMMAIRE

Préface	9
Introduction	13
Chapitre 1 En avoir ou pas	21
Chapitre 2 Les règles et l'arrêt définitif des règles	45
Chapitre 3 Les troubles de la ménopause	61
Chapitre 4 Le traitement hormonal de la ménopause et les solutions au naturel	75
Chapitre 5 Prendre soin de soi	109
Chapitre 6 La vie sexuelle à la ménopause : tendres vérités	129
Chapitre 7 Le premier jour du reste de ma vie	143
Conclusion	167
L'antisèche de la ménopause	169
Les spécialistes	173
Bibliographie	175
Adresses utiles	177
Table des matières	179

PRÉFACE

C'est un vertige. Celui du « petit dernier » que j'étais, arrivé quelques années avant la date limite de conception, essayant de comprendre les échanges intimes entre ma mère et mes sœurs aînées : « J'ai toujours trop chaud. Je crois que c'est le début de la ménopause. » Dans mon esprit d'enfant, j'imaginai une pause. Une pause, oui, mais avant quoi, Avant un renouveau, ou avant la fin, Déjà, le mystère du corps féminin me hantait.

C'est un cours de médecine. Cynique mais plein d'humour, délivré par une gynécologue ressemblant à Annie Girardot, fumant cigarette sur cigarette... et vraisemblablement ménopausée depuis un certain temps : « *À la ménopause, la réserve ovarienne est épuisée. Et le couple aussi. Enfin, si vous êtes en couple (soupir).* »

C'est un fou rire. Celui que j'ai eu en recevant le SMS de l'auteure de cet ouvrage, inquiète de débiter « une préménopause ou une périménopause, hein, c'est toi le toubib, moi j'en sais rien et je panique un peu »... à 30 ans, pour un retard de règles de quelques jours et des prétendues bouffées de chaleur dans un Paris à 36 degrés au milieu du mois d'août.

C'est aujourd'hui un ouvrage que j'ai eu grand plaisir à lire, parce qu'il illustre parfaitement la réalité de ma pratique médicale et tord le cou aux idées reçues. Non, la physiologie féminine n'est pas une tragédie en trois actes, premières règles, grossesses et ménopause, avant le tomber de rideau dans la sueur et les larmes. Ce n'est pas le frère, le fils, le compagnon, l'ami, le confident qui s'exprime mais le médecin sexologue. Dans mes consultations, des femmes me rapportent leur anxiété « d'en passer par là », et les difficultés physiques et psychologiques parfois ressenties en périménopause... mais aussi les bénéfices qu'elles ne soupçonnaient pas. S'affranchir d'un « rythme », se sentir pleinement femme et non plus « mère potentielle », prendre davantage de plaisir avec un corps parfaitement apprivoisé, constater que « ce n'est que ça, pourquoi on en fait tout un plat », s'étonner que les médias ne parlent que des trains en retard et des tragi-ménopauses...

La ménopause et le cortège de manifestations qui peuvent la précéder, ce n'est pas l'enfer, ni le paradis, c'est la vie qui s'écoule et Caroline Michel a, me semble-t-il, trouvé le ton juste, à la fois personnel et rationnel, pour expliquer avec talent et illustrer, avec humour et bienveillance, ce périple féminin, cette périménopause.

Avez-vous remarqué que le préfixe « péri- » semble parfois hanter la vie génitale des femmes, de péripéties physiologiques, périnée à tonifier, périurales salvatrices et périménopause angoissante ?

Mais la péri, c'est aussi un génie de sexe féminin dans la mythologie iranienne, une « créature ailée élégante et raffinée, d'une beauté quasi-divine et d'une voix séraphique ». Caroline, tu es la péri des femmes et des hommes qui les entourent, inquiets ou simplement curieux de cette périménopause, je me permets de te remercier en leur nom... et au nom de ma mère qui aurait adoré lire ton ouvrage.

Docteur Patrick Papazian,
sexologue



INTRODUCTION

De mes premières règles, je garde peu de souvenirs. Je revois une sortie de collège, un retour à la maison, un passage aux toilettes, une tâche dans ma culotte, moi qui appelle ma mère en lui disant que j'ai du sang dans le slip, et ma mère, contente. Ma mère est souvent contente et elle est sage-femme.

J'avais 14 ans et je m'attendais à mes premières règles. Mais je ne les attendais pas. Du moins pas de pied ferme. Il arrivait que je me questionne. La plupart de mes copines étaient déjà réglées. Je me souviens très bien de mes camarades de 6^e qui causaient tampons et tout le tintouin tandis que je ne comprenais rien. Le mot règles m'était inconnu. Les règles de quoi ? de la vie ? du jeu ? Je n'osais pas leur demander de quoi elles parlaient. Je restais silencieuse et j'en concluais qu'il s'agissait certainement d'un « truc » qui touchait

seulement une partie de la population comme les lunettes et les appareils dentaires. Je n'en étais pas.

J'ignore à quel moment j'ai fait le lien entre les serviettes hygiéniques qui passaient sous les tables, les cours de piscine depuis le banc de touche, le liquide (étrangement) bleu des spots de publicités et mes cours de SVT. Mais je l'ai fait. Néanmoins, je ne savais pas vraiment pourquoi ce sang, pourquoi tous les mois, pourquoi les maux de ventre, les retards ou la ponctualité. J'étais une élève attentive mais je ne percutais pas très vite, par manque d'intérêt ou de logique. Et puis j'ai été concernée.

Après ça, les années ont filé et mes règles sont devenues un non-sujet. Ce n'est pas que je m'en fous, c'est que notre relation se porte bien. J'ai toujours eu des cycles plus ou moins réguliers et des douleurs modérées, donc supportables.

J'ai ensuite roulé ma première pelle, souvenir plus vivace dont je retiens une certaine fierté. Puis ma deuxième, ma troisième, puis j'ai arrêté de compter. J'ai rencontré un garçon au lycée, j'ai consulté une gynécologue pour la première fois, une consœur de ma mère. J'ai pris la pilule, eu des « fausses » règles sans bien capter pourquoi elles étaient fausses. Tant qu'elles m'empêchaient d'aller à la piscine, peu m'importait qu'elles soient vraies ou non.

A 25 ans environ, j'ai été abonnée à une pilule micro-dosée pendant trois ans. Cette pilule masquait mes règles. Je n'ai pas été perturbée. C'est en ça que mes règles et moi, on s'entend bien. Je vis très

bien avec, j'ai très bien vécu sans, mais peut-être en sachant que je pouvais les retrouver en changeant de contraceptif.

Je n'ai jamais été chez le gynécologue à reculons. Je préfère de loin un frottis à un détartrage. Cependant, je me rappelle une gynécologue à la pratique un peu « psy », qui officiait près du parc Montsouris à Paris. J'aimais ses mots, sa coupe de cheveux artistique, sa voix, sa douceur et son immense bibliothèque. Quand je lui disais être stressée par mes études parce que l'économie, ça ne me plaisait pas, elle me disait de filer dans le parc, d'identifier quarante nuances de vert et de revenir. Allongée en position gynécologique, je ne pouvais pas bouger, mais je souriais et cherchais des nuances de gris-blanc dans sa touffe de cheveux bouclés qui se dressait tel un chou-fleur au-dessus de mon entrejambes. J'ai fini par quitter cette gynéco : alors que je venais en consultation six mois plus tard pour me faire prescrire la pilule, elle me demande si j'ai rencontré quelqu'un et si nous faisons l'amour sans contraception. Je réponds que nous utilisons des préservatifs. Elle rétorque avec emphase que les fabricants de préservatifs sont les mêmes que les fabricants de biberons : « Il y a des trous au bout ! Arrêtez ça tout de suite ! » Je suis repartie avec une ordonnance pour un bilan HCG, la trouille au ventre. J'ai appelé ma mère, qui a ri.

Aujourd'hui, je porte un stérilet. J'ai mis plusieurs mois avant de me décider. Je redoutais la pose, la douleur. J'imaginai également que je le sentirais jour et nuit. Finalement, tout s'est très bien déroulé. J'ai eu très chaud, on était en plein mois d'août et en pleine canicule. Mais mon gynécologue a su me détendre. En confiance,

malgré la peur de tomber dans les pommes, je me suis laissée faire, mon corps s'est raidi sept secondes, ma sœur m'a récupérée à la sortie et neuf minutes plus tard, j'étais chez Zara prête à dégainer ma carte bleue. J'avais droit à une récompense grosse comme ma trouille des derniers mois.

Depuis ce petit bonhomme au cuivre, je suis tranquille. J'ai simplement gagné des règles plus douloureuses et un utérus qui se contracte tous les trente jours comme s'il expulsait trois immeubles. Mes règles sont également plus abondantes, mais pourquoi pas ? Quant à mes cycles, je les trouve encore plus pointilleux. À croire qu'ils se sentent surveillés.

J'imagine que le métier de ma mère a contribué à la banalisation du sujet des règles à la maison. J'ai été biberonnée aux histoires de périnée, grossesse, ménopause, utérus, ovaires, PMA. Des tonnes de revues et bouquins gisaient sur la table basse. Rien de plus classique, de plus ordinaire. J'ai toujours prononcé le mot « règles » sans rougir, je n'ai jamais eu peur de me tâcher, de sentir mauvais ou autre. Je n'ai jamais eu honte de fuir les tampons et de ne porter que des serviettes. Je n'ai jamais cherché mes mots pour dire à un mec récemment rencontré que j'avais mes règles. Et j'ai accepté que des amies bredouillent, mal à l'aise, que là elles avaient leurs... Un silence. Encore un silence suivi d'un « Enfin tu vois ». Certaines étaient gênées (et le sont encore) par le sujet, je ne vois pas le problème, après tout c'est une question intime.

Il faut dire que j'ai été surprise, en coécrivant la *Petite encyclopédie des règles* avec Sylvia Vaisman¹, amie et journaliste santé, de découvrir à quel point le « tabou des règles » était ancré dans notre société, au-delà de la seule question de l'intimité. Quant à la ménopause, elle n'est pas en reste : avoir ses règles est tabou, ne plus les avoir n'est pas mieux. Nous avons un vrai problème « avec ça », et certainement parce qu'il s'agit de phénomènes physiologiques féminins, bien que naturels.

J'ai 31 ans et la ménopause me paraît encore loin, mais ça me le fait aussi avec Noël. Pourtant, à bien y réfléchir, je suis plus près de mes dernières règles que de mes premières. Il m'arrive de m'interroger : comment vais-je vivre la ménopause ? Ou plus exactement la périménopause, période qui entoure la ménopause et qui s'avère, soi-disant, compliquée. Compliquée pour deux raisons : parce que certains troubles physiques, voire psychologiques, sont susceptibles d'apparaître, mais aussi parce qu'il s'agit de laisser derrière soi ses règles et sa fécondité. Cette période va-t-elle me désoler, me libérer, me fatiguer, me perturber ? Serai-je détendue avec le sujet ? Le suis-je déjà ?

Quand les éditions Leduc.s m'ont proposé d'écrire un livre sur la ménopause, je n'ai pas longuement réfléchi. Je ne me suis pas sentie illégitime car non concernée. Je le suis, parce que je n'y échapperai pas. D'ailleurs, je me suis dit que ne pas être ménopausée était sans doute une bonne chose pour écrire un livre en toute objectivité.

1. Éd. First, 2017.

Mais ce qui m'a réellement stimulée, au-delà de ma curiosité et de mon envie d'enquêter pour en savoir plus – en écrivant ce livre, je prépare ma propre bible de conseils, quelque part – c'est la façon dont la ménopause est perçue dans notre société. Franchement, à les écouter – ne me demandez pas qui – la ménopause raconte la vieillesse. Pire, elle est une période charnière invivable et éprouvante, physiquement et moralement. Le tableau est franchement triste.

Ce que l'on entend concernant la ménopause, ses symptômes et ses coups de blues, est loin d'être rassurant. Je n'ai pas la vocation d'écrire un livre arc-en-ciel qui vantera la ménopause – et je n'en ai pas la prétention – mais je suis intimement persuadée que l'on peut apprivoiser cette période et la vivre le plus sereinement possible. Il existe de nombreuses solutions, parfois peu répandues, qui peuvent venir au secours des femmes et leur apporter un véritable mieux-être. Je crois aussi qu'il s'agit de poser un nouveau regard sur la ménopause, plus positif, car plus on se persuade de l'horreur d'une situation, plus cette situation est susceptible de virer au cauchemar. Enfin, il me semble important de connaître et de comprendre son corps pour mieux passer ce cap.

Ce cap, aujourd'hui, 450 000 femmes le franchissent chaque année. Je m'adresse à elles mais aussi à toutes les autres : celles qui en reviennent, celles qui s'y attendent, celles qui s'y projettent dans un futur lointain. Avoir ses règles, c'est un jour ne plus les avoir. Et cette échéance ne signifie pas la fin de notre vie. À peine le milieu. Si nos règles font partie de nous, de notre vie, de notre maternité, de nos humeurs, de nos relations, de nos projets, de notre corps

qui un jour est devenu celui d'une femme, la ménopause fait tout autant partie de notre vie, de nos expériences, de notre maturité, de notre parcours et de notre corps de femme.

Il faut en parler, sans détour, sans pincette. C'est donc avec authenticité et détermination que je suis partie à l'aventure. Je suis allée interroger des professionnels, des amis, des femmes ménopausées et d'autres qui ne le sont pas. Je suis partie à la rencontre de la ménopause, de ses chambardements et de ses bonnes nouvelles, heureuse et excitée à l'idée d'apprendre. Je suis partie excitée à l'idée que des femmes de tous les âges tiennent ce livre entre les mains, par souci d'en savoir plus ou besoin de se détendre. En espérant, très sincèrement, qu'elles y trouveront ce qu'elles cherchent.

Chapitre 1

En avoir ou pas

Ce qui m'a toujours frappée ? Les femmes sont généralement gênées en période de menstruations. On parle peu des règles et on ne prononce pas le terme. On préfère les Anglais qui débarquent et les métaphores de tout poil. De la même manière, les femmes ménopausées ne sont pas à l'aise non plus. Avoir ses règles serait honteux. Ne plus les avoir aussi. Où nous mènent ces tabous ?

Les règles dans la société ● ● ● ● ● ● ●

À la puberté, les premières règles – dites aussi ménarche – sont plus souvent attendues que redoutées. Les jeunes filles se mesurent les unes aux autres, un peu gênées, les joues rosies : tu les as, toi ? Et Karine ? Et Lara ? Et Sandrine ?

Selon la sociologue Aurélie Mardon, les premières règles sont présentées aux adolescentes comme « un évènement physiologique

et symbolique important. Il leur est indiqué qu'en tant que signe de fécondité, elles participent à la définition de leur identité de femmes et de leur maturité »², d'où l'impatience et la fierté qui accompagnent les premières gouttes de sang.

Seulement, si les premières règles véhiculent un puissant message, celui de la maturité et de la féminité, « un devoir d'autocontrôle est rapidement transmis aux jeunes femmes »³ : il faut toujours se balader avec des protections hygiéniques sur soi (au cas où) et dissimuler toute tâche de sang. Ces notions d'hygiène contribuent à développer chez les ados de la honte et du dégoût envers les menstruations. Le sang menstruel doit être, au maximum, caché et tenu à distance. Ce qui était valorisant (j'ai mes règles !) devient embarrassant (j'ai mes règles...).

Quand j'ai eu mes règles, ma mère m'a dit de ne pas hésiter à jeter mes serviettes dans la poubelle des salles de bain de mes copines. J'étais alors sur le point de partir avec une amie et ses parents dans leur maison de campagne. Sur le moment, je n'ai pas bien compris le conseil de ma mère. Je ne comptais pas avaler mes serviettes hygiéniques, ni les suspendre au-dessus du radiateur. Face à ma mine interloquée, ma mère m'a raconté que la nièce d'une de ses amies avait relégué pendant une semaine ses tampons dans un petit sac en plastique au fond de sa valise. Sa tante était tombée dessus en voulant rassembler ses vêtements pour une lessive, et

2. Aurélia Mardon, « Honte et dégoût dans la fabrication du féminin : l'apparition des menstrues », *Ethnologie française*, 2011.

3. *Ibid.*

l'avait rassurée. Il n'y a pas de honte, tu peux jeter tes protections comme tu jettes ton chewing-gum, va.

Mais nous ne grandissons pas toutes avec ces idées en tête. Nous ne sommes pas toutes décomplexées sur le sujet. Tout dépend des propos de notre mère, notre grand-mère, mais aussi de ce que l'on entend à l'école ou lit dans les bouquins d'éducation sexuelle pour jeunes filles.

J'ai quand même envie de dire que malgré les mots positifs de ma mère, il m'est arrivé de réunir des serviettes hygiéniques dans un sac plastique et dans un coin de ma valise, moi aussi, avant de le descendre dans la première poubelle de rue. Peut-être que l'histoire de la nièce m'avait inspirée, là où d'autres filles ont dû entendre une autre histoire, celle d'une nièce qui tirait la chasse sur ses tampons, ignorant alors qu'ils allaient rester à la surface des toilettes.

Toujours est-il qu'on n'est pas toujours au bon endroit et pas toujours à l'aise. Je ne peux pas m'empêcher de sourire quand je vois des serviettes hygiéniques soigneusement enroulées dans les poubelles transparentes de la capitale. Je me dis qu'une fille vient de sortir de chez un mec, et que même si elle lui a dit avoir ses règles, elle n'avait pas très envie de lui fournir une preuve et de lui laisser un cadeau.

Alors oui, si avoir ses règles est, a priori, une bonne nouvelle, les règles, rapidement, se comparent à un boulet, un fardeau. C'est

« chiant » d'avoir ses règles : ça peut tordre le ventre, fatiguer, irriter. Et puis c'est coûteux et contraignant. Mais au-delà de ça, de « ces bonnes raisons » de prendre ses règles en grippe, avoir ses règles est source de malaise, voire de honte. Les chiffres parlent d'eux-mêmes : une femme sur trois préférerait ne pas avoir ses règles⁴ et 44 % des françaises ressentent une gêne pendant leurs menstruations⁵. On est loin du conte de fées.

Sang tabou ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

C'est aux côtés de Sylvia Vaisman que j'ai plongé dans l'Histoire des règles. Dans notre ouvrage⁶ sorti en février 2018, elle et moi avons fouillé le passé et plongé dans l'histoire des règles pour tenter d'expliquer le tabou qui les caractérise. Car oui, le tabou actuel nous vient en grande partie du passé : longtemps, les règles ont été incomprises du corps médical. Il a fallu attendre la moitié du xx^e siècle pour découvrir le phénomène de l'ovulation. En attendant, et puisqu'on ne savait pas d'où venait ce sang féminin qui coulait chaque mois, on se méfiait. Dans l'Antiquité, pour dissimuler leur ignorance, les médecins ne se privaient pas de répandre des théories farfelues sur la signification maléfique du sang menstruel (c'était mieux que de ne pas se prononcer). Il ne fallait pas approcher une

4. Sondage Ipsos pour Always et Tampax, 2013.

5. Étude « Hygiène Matters », réalisée par le groupe SCA en 2016 et publiée en 2017.

6. *Petite encyclopédie des règles*, éd. First.

femme qui avait ses règles sous peine d'attraper une maladie ou d'être frappé par un mauvais sort. De plus, une femme réglée ne devait pas concocter une mayonnaise, au risque de la faire tourner. Ce sang étant poison, on faisait tout de même appel à la femme indisposée pour exterminer les ravageurs des cultures. Quant aux rapports sexuels, ils étaient proscrits pendant les menstruations : l'homme qui s'y risquait pouvait attraper la guigne, et l'enfant du couple naîtrait roux, en référence à la couleur du sang.

Cependant, une femme qui n'avait pas ses règles inquiétait tout autant car elle gardait en elle ce sang impur. La grossesse et la ménopause attiraient la suspicion. Avoir ses règles était donc, paradoxalement, un signe de bonne santé, voire une purification : « Menaçante et impure au moment de la menstruation, la femme n'en est pas moins menacée en l'absence d'écoulement. (...) Fonction hémorragique annexe de la fonction circulatoire, les règles ne seraient qu'une expulsion de substances toxiques, une épuration et un renouvellement naturel du sang », expliquent Jean-Yves Le Naour et Catherine Valentini dans un article qui retrace l'histoire des menstruations⁷.

Toutes ces croyances ont parcouru les siècles et marqué les esprits, d'où le regard négatif posé sur les règles, mais aussi la ménopause. Les femmes ont intériorisé ce tabou qui se transmet de génération en génération et que les publicités pour protections hygiéniques ont alimenté en s'alignant sur la gêne ambiante, de peur de heur-

7. Jean-Yves Le Naour, Catherine Valenti, « Du sang et des femmes. Histoire médicale de la menstruation à la Belle Époque », *Clio, Festins de femmes*, 2001.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



C'est moi ou il fait chaud ?
Caroline Michel



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
P R A T I Q U E