

La ménopause : question de terme et d'histoire

Co-fondatrices de l'asbl Femmes & Santé, Catherine Markstein et Mimi Szyper ont commencé à animer des ateliers d'auto-santé avec des femmes « autour de la cinquantaine », de la même génération qu'elles, pour écouter leurs paroles, recueillir leurs récits, découvrir leurs savoirs. Elles ne voulaient pas nommer cette période de « ménopause ». Pourquoi ? Parce que ce concept enferme les femmes dans une maladie avec ses symptômes propres, comme si les femmes étaient malades avec l'arrêt des menstruations. Le terme réduit implicitement cette période de transition et de réaménagement à un problème médical, un événement biologique qui fait allusion à une perte, à un état de non-productivité. Malgré les informations médicales, les femmes sont pourtant souvent en proie à de la confusion, du scepticisme, du mécontentement.

Qui a dès lors intérêt à présenter et à interpréter cette étape de vie comme une période à risque pour la santé et la féminité, voire pour la jeunesse et la beauté ? Les firmes pharmaceutiques et cosmétiques, les magazines, et même les médecins qui bien sûr souhaitent aider et soulager leurs patientes, mais qui se permettent d'intervenir, par opportunisme, par intérêt professionnel, et surtout par désinformation, celle-ci étant assurée par les représentants des firmes pharmaceutiques².

Vieillir : to be or not be ?

Au fil du temps, les femmes ont intériorisé que la ménopause était une maladie déficitaire et un déclin vers la vieillesse³. Une femme ne peut pas vieillir, car une vieille femme est une femme laide, voire malade. La longue histoire du contrôle médical sur leur corps a fait perdre aux femmes leur confiance en elles et en leurs propres compétences en matière de santé. Cette reconfiguration marchande, sexiste et biomédicale du mitan de la vie tente d'effacer ce temps et ses effets. Comme les femmes se doivent de rester actives, disponibles, productives, belles et attirantes, elles sont repêchées, à condition de consommer ce que la société leur propose, en termes biomédical, cosmétique et de « bien-être ». Comment ne pas succomber à la dictature du miroir ? Face à celui-ci, les rides apparaissent, peu importe les huiles ou les crèmes apposées, ou imposées. Il y a des jours où le sourire l'emporte, il y a des jours où tout à coup les rides, les creux, les poches semblent prendre tout l'espace du visage...

¹ Chargée de projets chez Corps écrits

² Mimi Szyper et Catherine Markstein, *Le temps de s'émanciper et de s'épanouir, Paroles et expériences de femmes autour de la cinquantaine*, Le Souffle d'Or, 2009

³ Le lien entre vieillesse et ménopause est également développé dans l'analyse : *Ménopause : un nouveau mythe ?*, Corps écrits, 2025

Bien vieillir serait donc... ne pas vieillir⁴ ? Ne pas faire son âge, paraître plus jeune, est une qualité, n'est-ce pas ? Il y a en effet un drôle de regard social sur ces femmes qui n'ont pas réussi à masquer leur âge ! De la réclame qui vantait les qualités d'un produit à la manipulation de masse, le marché mondial des traitements divers et variés, naturels ou pas, risque de monter à 22 milliards en 2030⁵.

Avec l'essor de l'endocrinologie au 20^e siècle, l'approche devient essentiellement hormonale, la ménopause étant vue comme une défaillance avec des « symptômes » invalidants. Ceux-ci ne sont même plus considérés comme potentiels, ils deviennent l'essence même de la ménopause, qui elle-même devient une maladie à traiter, comme si la nature n'était pas bien faite. A côté des déséquilibres hormonaux associés à la kyrielle de « symptômes », il est vite fait d'associer la ménopause à la vieillesse et d'enfermer les femmes dans une dépendance à l'industrie pharmaceutique.

Les hormones de synthèse apparaissent il y a une centaine d'années déjà, et sont prescrites aux femmes comme la panacée, notamment aux Etats-Unis, où explose une série de cancers de l'endomètre, du sein et des risques cardio-vasculaires⁶. La controverse se poursuit, mais du même coup heureusement fait augmenter les recherches.

Retour sur un mot et ses effets

On doit à Charles de Gardane, médecin français, l'invention du terme de ménopause en 1821 en associant à partir du grec ancien "menes" (menstrues) avec "pausie" (arrêt). Il crée ainsi une réalité qui accompagnera les femmes jusqu'à nos jours : l'arrêt du sang s'ouvre sur une période durant laquelle les femmes vont souffrir de différents maux.

On ne parlera plus d' « âge critique » ou de « retour d'âge » qui désignait le processus commun de vieillissement tant des hommes que des femmes. Avec l'apparition de la ménopause, le vieillissement des femmes est différencié de celui des hommes, tout comme le corps des femmes et sa surmédicalisation font l'objet d'une attention spécifique. Avec Gardane, les femmes font une triple perte : leur esthétique idéalisée et normalisée, leur fertilité et utilité, leur féminité (et leur pouvoir de séduction).

Déjà avec la théorie de Galien (au 2^e siècle), le sang était considéré comme mauvais, à évacuer du corps. Il était une croyance que le sang ne s'écoulant plus remontait au cerveau chez les femmes âgées, voire dans les yeux, d'où l'expression « mauvais œil ». S'il arrivait malheur à un enfant, ou à une récolte, ce sont ces femmes devenues diaboliques qu'on pointait du doigt... et qu'on brûle, entre le 16^e et le 17^e siècle : les "sorcières" étaient en effet majoritairement des femmes âgées, pauvres et isolées. Sauvées ensuite du bûcher, elles sont

⁴ La question de l'âgisme est également abordée dans l'analyse : *La ménopause ou la violence d'un cliché à l'occidentale*, Corps écrits, 2025

⁵ Business de la ménopause – On n'est pas des pigeons ! – RTBF Auvio - <https://auvio.rtbf.be/media/on-n-est-pas-des-pigeons-le-business-de-la-menopause-3275182>

⁶ Rina Nissim, *La ménopause, Réflexions et alternatives aux hormones de remplacement*, Mamamélis, 2015

devenues des malades mentales selon la psychiatrie. Mais le sang s'accumulant encore dans leur corps, il y avait un risque de maladies qui exigeait des saignées (jusque sur les vulves).

Jusqu'à récemment, la ménopause oscillait entre deux extrêmes, soit elle restait pétrée d'idées reçues, soit elle tombait dans le désintéret : les femmes se débrouillent donc comme elles peuvent, au fil des siècles, surtout sans trop faire de vagues⁷.

Le climatère : une métaphore ?

Le terme "climatère" désigne la période et la traversée d'un chaos qui remet en jeu les cycles de nos corps. Le climatère vient d'une notion pythagoricienne évoquant la transformation du corps vieillissant, autant masculin que féminin. Le terme de ménopause a depuis fait tomber la signification du mot climatère dans les oubliettes.

Dans leurs ouvrages, Corinne Pelluchon et Elise Thiébaud ont ressorti ce terme du placard et en ont fait une métaphore du changement climatique.

« Alors que la Terre brûle, que les forêts, les espèces et les espaces naturels disparaissent, on peut se demander si nous n'avons pas imposé à notre planète une gigantesque ménopause, en miroir de celle que nous vivons individuellement (...) parce que nous n'acceptons pas la nôtre et, plus généralement, les cycles qui la gouvernent : naissance, croissance, maturité, mort, sans laquelle aucune régénération n'est possible. »⁸

Ainsi pour Corinne Pelluchon, concevoir le climatère comme une métamorphose permet de comprendre qu'il ne s'agit pas d'un état, mais du passage continu à une autre manière d'être. « Cela suppose d'abord que l'on accepte de ne plus contrôler, et que l'on renonce à coller à l'image de la réussite et à l'idéal féminin que l'on avait et qui était largement tributaire des constructions sociales transmises par un ordre patriarcal. C'est l'adhésion à ces schémas qui doit perdre de son efficacité avec les bouffées de chaleur et la chute de la tension artérielle! Quant aux règles qui arrivent n'importe quand avant de s'arrêter complètement, elles ressemblent aux forces qui, dans la vie, échappent au calendrier comme à toute prévision. De là à dire que le climatère (...) est la métaphore du changement climatique, de ces bouleversement chaotiques et imprévisibles qui nous font peur, il y a un pas que je franchis. J'ajoute aussitôt que, si la ménopause est la fin des règles et donc signe l'impossibilité d'être enceinte, si elle est la possibilité de cette impossibilité, elle n'est pas la fin de la vie ; elle désigne un âge où, étant à la croisée des chemins, il importe non seulement de faire les bons choix, mais également d'acquérir l'art de la métamorphose. »⁹

⁷ D'autres analyses publiées en 2025 par Corps écrits ouvrent différents horizons : *La ménopause : vers un nouveau mythe ?* ; *La ménopause : une question biologique ?* ; *La ménopause ou la violence d'un cliché à l'occidentale*

⁸ Elise Thiébaud, *Ceci est mon temps*, Au Diable Vauvert, 2024, p.26

⁹ <https://solidaritesemergentes.wordpress.com/2024/05/01/le-corps-feminin-ou-l-art-de-la-metamorphose/> - extrait de l'ouvrage de Corinne Pelluchon, *L'espérance, ou la traversée de l'impossible*, éditions Payot & Rivages, 2023, pp.130-133

Elise Thiébaud clôture son livre sur le sujet de la ménopause avec ce signe d'espoir : « Je crois que l'acceptation profonde de qui nous sommes nous permettra de donner ensemble naissance à d'autres formes de société, d'autres façons de vivre ensemble, reliées aux savoirs anciens et futurs. »¹⁰

¹⁰ Elise Thiébaud, *op.cit.*, p.238