

## La ménopause : une question biologique ?

Notre cycle hormonal est régulé par une communication complexe entre différents systèmes internes. La fin du cycle ovarien (sécrétion des œstrogènes) signe la fin des menstruations. D'un point de vue évolutionniste et neurologique, la définition la plus juste de la ménopause serait « une transition neuroendocrinienne »<sup>2</sup>, pendant laquelle le cerveau, le système neurologique, endocrinien et hormonal évoluent ensemble à un moment donné de la vie.

Effective après 12 mois sans « règles », la ménopause peut prendre en réalité plusieurs années avant et après pour s'installer, la durée de cette période étant très variable d'une femme à l'autre. C'est notre « orchestre hormonal » qui en vient à faire une cacophonie, avec des troubles divers et variés, mais qui ne cherche qu'à revenir à une nouvelle symphonie.

Avec l'image poétique de l'orchestre, Salomé Mulongo<sup>3</sup>, nous explique que le compositeur (hypothalamus) envoie la partition du jour (hormone LH) au chef d'orchestre (hypophyse), qui donne les signaux en fonction du mouvement : la phase folliculaire<sup>4</sup>, l'ovulation (l'ovocyte étant le soliste), la phase lutéale. Les notes de la clé de Sol représentant les œstrogènes et la clé de Fa la progestérone. La réduction de leur production ne permet plus comme avant leurs allers-retours entre le compositeur et le chef d'orchestre : c'est l'arrêt des cycles, mais pas pour autant la fin de la symphonie. Heureusement, le corps est bien fait et a des ressources pour compenser le manque de sécrétions hormonales.

Le dérèglement hormonal, parfois tumultueux, parfois imprévisible, distille quelques incertitudes sur le chemin et des nouvelles interrogations sur la vie menée jusqu'ici. Notre corps cherche un nouvel équilibre. Les signes qui accompagnent cette période sont heureusement transitoires. Les changements sont très individuels et différents d'une femme à l'autre. Et notre corps est parfaitement outillé dès sa naissance pour produire les hormones dont il aura besoin tout au long de sa vie.

« Nous voilà des femmes d'âge mûr avec une fertilité déjà déclinante ! Tout semble aller bien vite, tout à coup!<sup>5</sup> »

---

<sup>1</sup> Chargée de projets chez Corps écrits

<sup>2</sup> Lisa Mosconi, *Le « ménopausisme », c'est faire croire aux femmes qu'elles perdent de la valeur*, Entretien in *Le Soir*, 23 avril 2025

<sup>3</sup> Salomé Mulongo, *Le livre de la ménopause, De la femme lunaire à la femme solaire*, Editions Amyris, 2024

<sup>4</sup> La réserve ovarienne, c'est-à-dire le nombre d'ovocytes encore présents dans les ovaires, se réduit drastiquement, au fil de la vie d'une femme, de l'état fœtal à la ménopause.

<sup>5</sup> Rina Nissim, *La ménopause, Réflexions et alternatives aux hormones de remplacement*, Mamamélis, 2015

## Sur le fil de deux décennies

Entre 35 et 45 ans, sans parler d'une ménopause précoce qui arrive chez certaines femmes dès cet âge-là, l'activité hormonale chez les autres est déjà à la baisse. C'est ce que l'on nomme maintenant la pré-ménopause. Le jeu hormonal est un équilibre de messages contradictoires. La progestérone diminue d'abord, ce qui provoque un excès d'œstrogènes, c'est pourquoi il peut y avoir des « règles » tout à coup plus abondantes, et une augmentation des « symptômes » prémenstruels. La fertilité baisse également, ce qui n'empêche pas certaines femmes de tomber enceintes. C'est le moment d'anticiper et de préparer le corps à la traversée de la ménopause, notamment par l'alimentation et par le sport.

Ensuite, entre 45 et 55 ans, les œstrogènes diminuent, ce qui donne des cycles irréguliers, parfois plus courts, parfois plus longs, parfois des coulées de sang. Il faut savoir que le corps restera capable de produire des œstrogènes et de la progestérone, notamment par les glandes surrénales. Ce que l'on appelle le bon cholestérol est transformé en hormones déposées dans les tissus adipeux, la peau et le cerveau. Rassurons-nous, même après l'arrêt des menstruations, il restera donc toujours un minimum de sécrétions d'hormones, notamment des androgènes. Un peu de graisse autour du ventre et des cuisses garantit alors une réserve d'hormones non négligeable pour passer au mieux cette période. Car c'est ici que les bouffées de chaleur et les troubles du sommeil peuvent survenir (souvent les signes en premier lieu). Il est essentiel également de nourrir et de renforcer sa masse musculaire : en mangeant protéiné et en bougeant. Les ovaires diminuent en effet doucement leur activité. Les glandes surrénales prennent le relais, et produisent, à partir du cholestérol, la DHEA, hormone précurseuse de synthèse de la testostérone et des ostéogènes. Mais elles produisent aussi du cortisol, l'hormone du stress, d'où l'importance de gérer le mieux possible ses émotions.

Lorsque les menstruations ont disparu, faut-il aller faire vérifier son taux d'hormones avec une prise de sang ? La plupart des médecins vous diront que ce n'est pas la peine, l'observation - de ce qui est - suffit. Par contre, que ce soit chez un-e généraliste ou un-e gynécologue, un bilan sanguin, hormonal et osseux peut s'avérer utile dans certains cas. Seuls 20% des femmes auront des inconforts sévères qui pourront être soulagés par des traitements hormonaux bio-identiques, mieux dosés semble-t-il aujourd'hui depuis les scandales des années 90<sup>6</sup>.

Question contraception, il est déconseillé de rester sous pilule à l'approche de la ménopause, ou de la reprendre sur le tard s'il y a une nouvelle relation. La pilule va masquer les années de pré-ménopause et la lente descente physiologique des hormones. Plusieurs options sont envisageables : stérilet en cuivre, méthode barrière, vasectomie... La symptothermie permet d'être au plus proche de son corps, mais commencer à apprendre la méthode en pré-ménopause n'est pas conseillé. Les femmes qui tombent enceintes après 45 ans se retrouvent face à un choix qu'elles auraient bien voulu éviter.

---

<sup>6</sup> Rina Nissim, *op.cit.*

## La ménopause et ses indicateurs<sup>7</sup>

En France, 500 000 femmes entrent en ménopause chaque année. D'ici 2050, il y aura plus de 1,23 milliard de femmes ménopausées, ou en passe de l'être dans le monde. Cela représente presque la population de la Chine. Alors que c'est l'un des domaines les moins étudiés, diagnostiqués, traités et financés dans la médecine<sup>8</sup>.

Il existerait plus de 60 « symptômes » différents<sup>9</sup>, des plus connus aux plus anecdotiques, des bouffées de chaleur à la perte des poils (drôle de paradoxe entre celles qui veulent s'épiler à tout prix et celles qui regrettent leur pilosité!), en passant par la sécheresse vaginale, les insomnies, la prise de poids (bon à savoir : une réserve d'œstrogènes dans les tissus gras est salutaire pour passer l'étape de la ménopause sans gros désagrément!), le brouillard mental (voire la perte de mémoire ou les maux de tête dont souffrent près de deux tiers des femmes), les douleurs articulaires, l'irritabilité, les cystites (parfois chez celles qui n'en souffraient pas avant)...

Les bouffées de chaleur diurnes, appelés « feux de la figure » à une autre époque, qui donnent l'impression d'une montée brutale d'un chauffage intérieur. Dans le langage médical, les symptômes vasomoteurs, sont donc liés à la diminution des œstrogènes, ce qui entraîne une hypertrophie de certains neurones et des perturbations dans la région du cerveau impliquée dans la régulation de la température corporelle. Un trouble d'ordre cérébral partagé par plus de 80% des femmes<sup>10</sup>.

Il peut aussi être intéressant d'observer les moments où les bouffées arrivent, car des émotions ou des aliments pourraient être des étincelles. Comme Elise Thiébaud le souligne, « la bouffée de chaleur est toujours un enseignement, et plus on la redoute, plus elle se produit<sup>11</sup> ». Les bouffées se transforment en sueurs nocturnes qui perturbent le sommeil et peuvent provoquer de plus longues insomnies, déjà malmené par un mental surchargé ou des anxiétés enfouies par le rythme effréné du quotidien.

Parfois il suffit de changer de regard : une amie me racontait qu'en hiver dans une chambre non chauffée, il lui suffisait d'attendre la prochaine bouffée de chaleur pour se lever d'un bond... !

« J'aime bien mes bouffées de chaleur, j'ai l'impression que c'est un grand nettoyage. »<sup>12</sup>

---

<sup>7</sup> Parlons d'indicateurs, de signes, de troubles, de désagréments... mais plus de symptômes qui nous renvoient à la maladie !

<sup>8</sup> Lisa Mosconi, *op.cit.*

<sup>9</sup> France inter - Grand bien vous fasse ! : Les questions gynéco que vous n'osez pas poser, 11 novembre 2024 - <https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/serie-les-questions-gyneco-que-vous-n-osez-pas-poser>

<sup>10</sup> Lisa Mosconi, *op.cit.*

<sup>11</sup> Elise Thiébaud, *Ceci est mon temps*, Au Diable Vauvert, 2024, p.82

<sup>12</sup> Mimi Szyper et Catherine Markstein, *Le temps de s'émanciper et de s'épanouir*, Le Souffle d'Or, 2009, p.72

Peut-être que les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes ont cette utilité d'évacuer un trop plein d'énergie et de toxines : un processus naturel pour un retour vers l'équilibre ?

« Je voyais aussi dans ce « feu » le signal de la mort, comme dans l'expression « feu Madame la Comtesse ». Ce qui mourait, ce n'était pas moi, mais l'ancien moi, relié par les mères et les grands-mères, les arrières grands-mères, aïeules, ancêtres, lointaines destinées qui ne demandaient qu'à sortir de mon corps surchauffé. »<sup>13</sup>

Si les bouffées de chaleur disparaissent un jour, le corps ne revient pas exactement à ce qu'il était avant. Je suis de ces femmes qui étaient frileuses et qui ne le sont plus ! Sans prétendre que c'est la règle, car d'autres femmes peuvent osciller longtemps entre un chaud et froid, désagréable alors...

Les douleurs articulaires sont quant à elles dues à une réduction des œstrogènes dans le sang qui a un effet sur les tendons et les articulations, ce qui peut causer des rétractations et des calcifications douloureuses, dans les épaules ou les genoux par exemple. « On se sent rouillée, bloquée, avec l'impression d'avoir 110 ans et un sentiment de terreur à l'idée que c'est la vieillesse qui commence (...). Ces manifestations vont s'atténuer à mesure que le corps, sagement, assimilera ces transformations »<sup>14</sup>.

### **Vers une autre forme de sexualité ?**

Dans les ateliers dessinés par Femmes et Santé où chacune écrit et partage la « biographie de ma sexualité », le passage de la ménopause est un bon moment pour se questionner. D'abord, les femmes observent et subissent parfois une sécheresse des muqueuses vaginales : conséquence d'une diminution de la perline secrétée naturellement par les cellules des parois du vagin avec l'apport des œstrogènes. Ensuite, les femmes envisagent souvent leur sexualité avec de nouvelles lunettes.

« Mes priorités ont changé, je m'épanouis beaucoup dans ma nouvelle activité. Je suis beaucoup avec d'autres femmes, c'est extrêmement important pour moi, j'y trouve tellement de plaisir, faire l'amour est devenu moins important pour moi. »<sup>15</sup>

La libido diminue parfois au fil des chamboulements : « j'ai du mal à expliquer cette évidence, on ne regrette pas un désir qui n'existe plus<sup>16</sup> », parfois aussi elle augmente, car les androgènes ne sont plus inhibés par les œstrogènes et peuvent donc s'exprimer librement ! Et puis... plus de craintes de grossesse, plus de charge contraceptive, plus besoin de performer le féminin, plus besoin de porter un masque : cette nouvelle liberté peut donner des ailes au

---

<sup>13</sup> Elise Thiébaud, *op.cit.*

<sup>14</sup> Elise Thiébaud, *idem*

<sup>15</sup> Référentiel *Auto-santé des femmes*, Les déclics du genre, Femmes et Santé, Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial, Le Monde selon les femmes, 2017, p.62

<sup>16</sup> Elise Thiébaud, *op.cit.*, p.186

désir et au plaisir féminin. La pièce de théâtre « Ménopausées<sup>17</sup> » met en scène avec tendresse et humour divers témoignages de femmes sur fond de tableaux émotionnels variés : celle qui découvre l'orgasme sur le tard, celle qui a une aventure avec un gars de 30 ans, celle pour qui la sécheresse vaginale est un enfer (surtout pour son mari)...

La chute hormonale ou le processus de vieillissement peut donc modifier la sexualité : elle peut être similaire en intensité comme avant, mais comme c'est loin d'être la règle, elle peut aussi trouver une nouvelle voie... et « l'injonction à ne pas changer, est tout aussi violente que celle formulée au 19<sup>e</sup> siècle de cesser toute relation sexuelle après la ménopause<sup>18</sup> ».

C'est peut-être le moment pour renégocier la sexualité avec son ou sa partenaire ? « Aujourd'hui, je voudrais avoir des expériences sexuelles avec d'autres hommes que mon mari, je voudrais aussi découvrir la sexualité avec une femme. »<sup>19</sup>

### **Est-ce un passage obligé ?**

Les transformations nécessaires du corps ne seront possibles que sous certaines conditions<sup>20</sup>: la présence des nutriments nécessaires, un foie en bonne santé, un équilibre insulinaire, un environnement propice (sans perturbateurs endocriniens), une bonne gestion des émotions.

Les troubles ou indicateurs ne sont pas un passage obligé, mais lorsqu'ils sont là, peut-être pouvons-nous tenter de les voir comme des signaux lumineux qui nous indiquent les changements de vie à effectuer pour revenir à la santé ? Le premier conseil est de faire confiance à la médecine de son corps lui-même et d'accompagner cette transition par quelques remèdes naturels (voir ci-dessous). Une attention particulière doit être portée au périnée, au foie, aux intestins et aux glandes surrénales.

A long terme, le système hormonal peut avoir une influence sur des pathologies cérébrales. Les femmes sont par exemple deux fois plus susceptibles de développer la maladie d'Alzheimer que les hommes, et le risque serait encore plus élevé chez les femmes 'racisées'. Aux Etats-Unis, les femmes noires ou hispaniques présentent un plus grand risque de démence que les femmes blanches, et sont également plus susceptibles de connaître une ménopause plus sévère. Selon la chercheuse<sup>21</sup>, il reste à étudier le rôle du statut socio-économique sur la santé des femmes... alors que de notre côté, nous affirmons que les déterminants sociaux de santé, c'est-à-dire les conditions de vie (habitat, ressources, genre...), influencent la santé des populations, et en particulier des femmes.

---

<sup>17</sup> Création du Théâtre de Poche en 2019 par Caroline Safarian :

<https://www.youtube.com/watch?v=0QHW6LkeeX8>

<sup>18</sup> Elise Thiébaud, *op.cit.*, p.177

<sup>19</sup> Référentiel *Auto-santé des femmes*, *op.cit.*, p.61

<sup>20</sup> Salomé Mulongo, *op.cit.*

<sup>21</sup> Lisa Mosconi, *op.cit.*

Heureusement, Elise Thiébaud est là pour nous rassurer : « Le feu de la ménopause m'a permis de brûler ces humeurs toxiques trop longtemps accumulées, toutes ces choses que j'avais subies parce que je n'avais pas eu le courage de dire non. Ouvrir la fenêtre et laisser l'air glacé tourner autour de mes cheveux, marcher dans la campagne en ouvrant grand mon manteau, accueillir ce dérèglement thermique qui faisait de moi un dragon ou, au moins, une cracheuse de feu : c'est ça la magie du climatère<sup>22</sup> ! »<sup>23</sup>

« Ces manifestations ont fini par s'estomper, pour ne plus revenir. Le calme, après la tempête, m'a procuré un grand sentiment de paix. »<sup>24</sup>

#### Liste - absolument non-exhaustive - de quelques conseils

##### Pour apaiser les bouffées de chaleur

- \* Sauge sclarée ou officinale (en tisane ou en HE)
- \* Houblon (en tisane ou en gélules)
- \* Actée à grappes noires (en gélules ou en TM)
- \* Un éventail, un ventilateur, ou un foulard mouillé
- \* Vêtements en coton et s'habiller en 'couches'

##### Pour assouplir la sécheresse vaginale

- \* Huile de bourrache : auto-massage vulvaire-vaginal... et dans vos salades !
- \* Comme lubrifiant : la salive, le beurre de karité, l'huile d'amande douce, l'huile de coco

##### Pour stimuler la libido

- \* Maca (en poudre)

##### Pour apporter un soutien émotionnel

- \* Noyer (fleurs de bach)

##### Pour tenter de mieux dormir

- \* Mélisse (TM)
- \* Pavot de Californie (TM)
- \* Auto-hypnose et cohérence cardiaque

##### Pour maintenir la santé des os et de la musculature

- \* Activités sportives : marche, natation, Qi Gong, yoga, exercices de proprioception, danse à deux
- \* Techniques de son

---

<sup>22</sup> La notion de climatère est développée dans une autre analyse : *La ménopause : question de terme et d'histoire*, Corps écrits, 2025

<sup>23</sup> Elise Thiébaud, *op.cit.*, p.83

<sup>24</sup> Elise Thiébaud, *op.cit.*, p.81

#### Pour mieux digérer

- \* Alimentation saine, anti-inflammatoire (éventuellement avec une dose supplémentaire de soja) et protéinée
- \* Repas dans un lieu agréable
- \* Huiles "Oméga 3"
- \* Tabac, alcool et café à éviter
- \* Détox du foie (au changement de saisons)

#### Pour vivifier un mieux-être général

- \* Vitamine D (principalement en hiver) et calcium (taux déjà présent à vérifier)
- \* Magnésium et taurine (B6)
- \* Ashwagandha et Rhodiola (gélules)
- \* Séances d'acupuncture
- \* Douceur et tendresse : écouter les besoins de son corps !
- \* La méthode E.V.E.I.L (proposée par Salomé Mulongo, à découvrir dans son livre)

#### Pour s'apporter un meilleur environnement

- \* Polluants à supprimer : dans l'alimentation, dans les cosmétiques et les produits d'entretien (perturbateurs endocriniens), ainsi que dans les pensées (rancœurs)