

CHAUDES

LA FOLLE HISTOIRE DE LA MÉNOPAUSE

ÉLISE THIÉBAUT

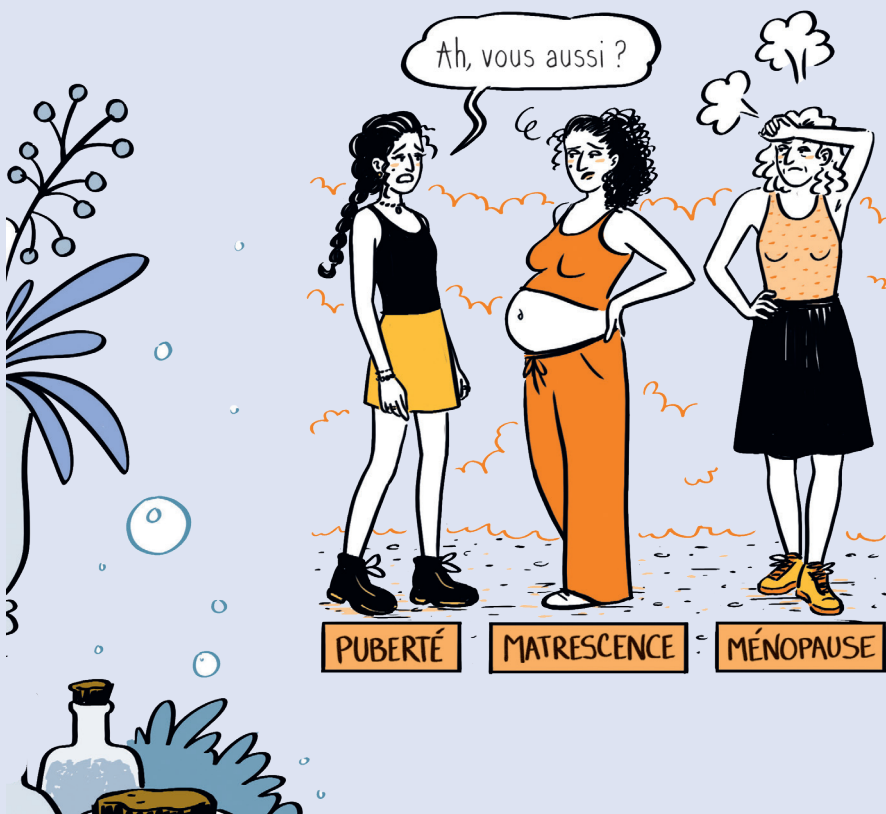
ELLEA BIRD



LE LOMBARD

BRUXELLES

On le sait : l'arrivée de la ménopause, c'est la fin des règles. Dans cette période qui s'étale sur une petite dizaine d'années en comptant la périménopause, la préménopause, la ménopause et la postménopause (à ne pas confondre avec la poste restante, ni avec un post Instagram), on n'en finit pas seulement avec les menstruations. C'est aussi l'occasion d'en finir avec toutes les règles qu'on nous imposait depuis près de quarante ans. Mais comme cette libération n'est pas toujours une promenade de santé, on a fait de la ménopause une maladie. C'est chaud ? Heureusement on a l'antidote, avec un programme en 4 points pour combattre les idées reçues et se sentir mieux dans son corps, dans son âge et dans ses choix.



LA MÉNOPAUSE EST UNE MALADIE

Cette terrible maladie serait causée par une « chute » brutale d'œstrogènes et de progestérone, entraînant de multiples symptômes et représentant, pour certains, « un danger pour notre corps ». C'est ce qu'on entend partout, alors que c'est faux. Comme il lui avait fallu plusieurs années pour traverser la puberté, le corps aura également de besoin de temps pour traverser la ménopause. Quant au danger, il est relatif : partout dans le monde, les femmes vivent plus longtemps que les hommes, qui, malheureusement pour eux, n'ont pas de ménopause à proprement parler pour leur apprendre à ralentir, à trouver une autre harmonie avec la vie.

La solution

Commencer à prendre soin de soi.
Une consultation médicale peut y aider, pour faire le point et se rassurer.

L'antisolution

On peut aussi décider de s'en foutre, de se laisser tranquille, de prendre son temps, et d'envoyer paître tout ce qui nous gonfle.
C'est souvent très efficace.



IDÉE REÇUE n°2

LA CHUTE D'HORMONES EST LA CAUSE DE TOUS VOS MALHEURS



Il n'y a ni carence ni déficience d'œstrogènes à la ménopause. Les ovaires cessent très progressivement d'en produire, ce qui nécessite des ajustements pour le corps afin de s'adapter à cette nouvelle donne. Il produit d'ailleurs, pour compenser, d'autres

hormones. Et dans tous les cas, l'hormone qui fout tout en l'air dans nos vies,

c'est le cortisol. Oui,

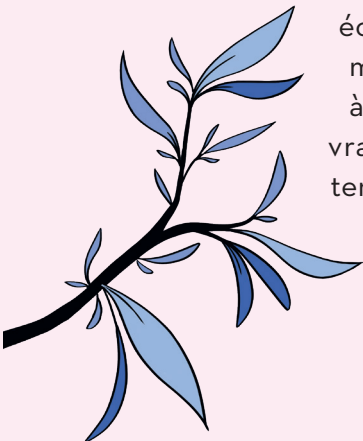
l'hormone du stress. Et dans

un monde où les femmes sont moins payées que les hommes, plus souvent victimes de violences sexuelles et sexistes, assignées aux tâches ménagères

non rémunérées, mal soignées, peu

écoutées et, hélas, dominées, l'entrée dans l'âge

mûr est souvent chargée, et le corps commence à se révolter. C'est le moment de l'écouter vraiment et de le soigner. En prenant aussi le temps de ralentir, de lâcher prise, pour laisser le changement opérer, et l'accompagner.



↳ La solution

On peut changer de rythme pour trouver un meilleur équilibre en faisant du sport, en limitant ou en supprimant l'alcool et le tabac, en changeant son alimentation pour se sentir mieux.

On peut aussi, si les symptômes sont trop pénibles, se faire aider avec des traitements adaptés, hormonaux ou non, pendant quelque temps.



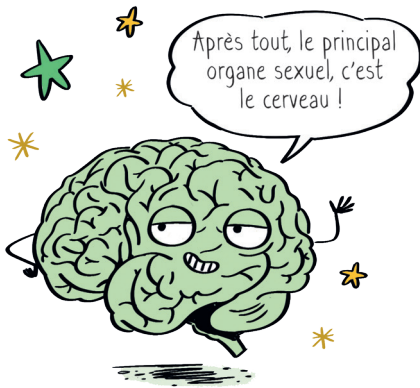
↳ L'antisolution

Profiter des bouffées de chaleur pour brûler mentalement tout ce qui nous encombre, et faire de nos insomnies une autre façon d'habiter la nuit, en jouant au mah-jong et en lisant des romans policiers.



LA MÉNOPAUSE, C'EST LA FIN DU SEXE

Oui, il peut y avoir des bouffées de chaleur, du brouillard mental, des insomnies, des douleurs articulaires, mais aussi de la sécheresse cutanée ou intime, de la prise de poids et de la fatigue. La libido est en chute libre et les amours se mettent parfois à tanguer. On a l'impression de digérer à la vitesse d'un escargot. Les ados nous cassent les pieds, les parents tombent malades ou disparaissent. Bref, on n'a pas trop la tête à la bagatelle. Et on croit que c'est fini pour toujours, alors que ça peut souvent être le début d'autre chose. On va découvrir d'autres plaisirs, d'autres façons de les atteindre, d'autres personnes avec qui les partager.



La solution

Prendre soin de soi, de son corps, chercher ce qui fait du bien sans se forcer à faire « comme avant ». Et aussi : s'hydrater, lubrifier quotidiennement, ne se priver d'aucune caresse et chercher le confort en toutes circonstances.

L'antisolution

Laisser tomber, pour un moment ou pour toujours, et se lancer dans le macramé. Découvrir l'orgasme dans un jour de pluie, une baignade ou une balade dans la forêt.

LA MÉNOPAUSE NE CONCERNE QUE LES FEMMES

Fun fact : les hommes ont aussi un corps et ce corps peut vieillir. Même s'ils peuvent produire des spermatozoïdes jusqu'à la mort, alors que les femmes s'abstiennent sagement de poursuivre l'aventure reproductive après un certain âge, ce vieillissement reproductif se traduit par des symptômes assez comparables à ceux qui peuvent toucher les femmes. Bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, prise de poids, perte de pilosité, dépression et, souvent, troubles érectiles. C'est un fait : après un certain âge, la libido et l'érection sont moins intenses, moins longues. L'occasion de découvrir là aussi d'autres façons d'aimer, de prendre soin de soi, de partager son intimité, en dépassant peut-être la pression de la performance... et enfin se libérer des injonctions à la pénétration !



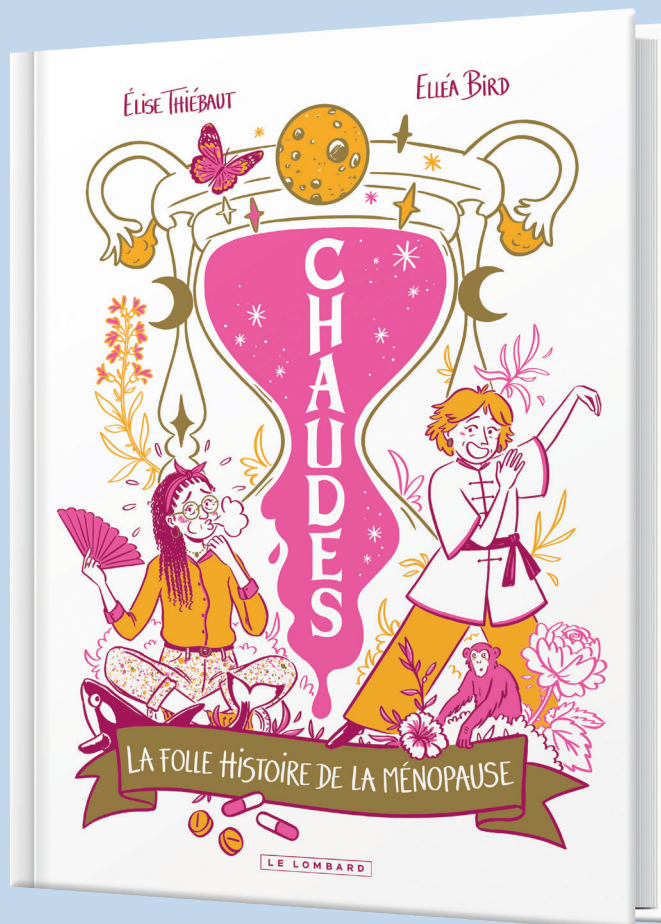
La solution

Se détendre, prendre soin de soi, consulter si on se sent inquiet, parler, s'écouter.

L'antisolution

Arrêter de penser que c'est si important que ça et accepter ce tournant qui, souvent, n'est qu'un passage vers autre chose et, parfois même, de nouvelles aventures intimes.

POUR ALLER PLUS LOIN, DÉCOUVREZ LA BD



la ménopause en 8 chapitres !

Pourquoi, en Occident, la ménopause est-elle considérée comme une « maladie » dont il faudrait guérir ?

LE LOMBARD
BRUXELLES

© BIRD - THIÉBAUT / LE LOMBARD 2026