

Mieux-être - Le poids des ovaires

CAROLE VALLIÈRES

LeDevoir, édition du samedi 10 et du dimanche 11 février 2007

On dit souvent que les femmes ont une grande endurance, sous-entendant que celle-ci est plus grande que chez les hommes. J'étais récemment chez un dentiste qui m'a dit: «Ça paraît que vous êtes une femme!» Que voulez-vous dire? Il m'a répondu: «Plus ils sont grands et gros, plus ils se plaignent!» On a rigolé.

Puis, j'ai réfléchi. Dans cette société de performance où la jeunesse est déifiée, quel prix notre endurance nous fait-elle payer? Nions-nous notre nature féminine, nous-mêmes, pour faire partie de ceux qui mènent le monde? Quand on pense à la ménopause, mes aïeux que le portrait est effrayant! Les chaleurs qui s'accompagnent d'anxiété, les pertes de sommeil, la dépression, la prise de poids... Au secours! Je n'en veux pas! Mais tout de suite, je me demande ceci: que font-elles, ces femmes dans le tumulte? Où entend-on parler d'accommodements raisonnables pour les femmes?

La société ne se comporte-t-elle pas comme si les femmes étaient des hommes? N'a-t-on pas demandé l'«égalité»? Oui, je sais, dans beaucoup de domaines, on est loin de l'égalité; en matière salariale comme pour ce qui est de l'avancement professionnel, il est préférable de penser en termes d'occasions, les jours où on se sent positif... Mais l'idéologie de l'égalité est bien présente, et la question de ce qu'ont abandonné les femmes au nom de ce paradigme ouvre des horizons...

Si on compare la ménopause à l'adolescence, pour ce qui est du tumulte hormonal, et qu'on sait l'indulgence dont les jeunes ont besoin, l'ajustement de comportements que nous, adultes, devons faire pour nous adapter à leur perturbations, que peuvent attendre les femmes qui entrent dans cette période de la vie qui les changera? Que pourraient-elles attendre si le poids de leurs ovaires ne devait se porter en privé et parfois sans indulgence de la part du conjoint?

Nous sommes dans une période de l'histoire où l'âge médian au Canada est de 38,8 ans. Cela signifie que la moitié de la population a plus de 39 ans. Ça en fait, des femmes en pré-ménopause, péri-ménopause et ménopause! D'un point de vue sociologique, ces femmes sont les plus éduquées, les plus ouvertes sur leur vie personnelle, les plus à l'affût du mouvement de la science et les plus intéressées aux avenues alternatives en santé.

Elles arrivent à cette étape alors que la science et les autres approches, jusqu'aux plus mystiques, sont

accessibles, par Internet ou par les autres réseaux sociaux qui se sont tissés. Mais je ne peux pas m'empêcher de penser que ces réseaux aussi sont plutôt orientés vers les jeunes. Les vieilles peaux, on ne sait pas trop quoi en faire... sauf pour leur dire, à la suite des Américaines: «Fifty is the new forty!»

Allons, allons, il y a le bulletin Une véritable amie, qui se consacre entièrement à la ménopause et tout ce qui l'entoure. Il faut absolument s'abonner, c'est une ressource incomparable

(www.uneveritableamie.com). Mais je me prends à rêver à ces autres magazines (pas Le Bel Âge!), j'imagine le plissé du cou (un cou de poule, dit l'adage, pour valoriser, n'est-ce pas, ces plis et ce ramollissement qui viennent avec l'âge), les rides, cet élargissement du visage qui se gonfle un tout petit peu...

Je me mets à voir cela avec tendresse, des photos qui valorisent cet âge, qui montrent des femmes belles mais non jeunes, avec cette beauté que la maturité apporte, je me mets à penser que la démographie joue en faveur des femmes vieillissantes, on leur donne à la télé des postes prestigieux valorisant leur expérience, le théâtre écrit pour elles, on les voit au cinéma, on reconnaît qu'elles n'ont pas les mêmes stratégies devant le marché du travail, et cette reconnaissance entraîne une valorisation...

Je rêve, mais en attendant, ces hormones-là, qui dirigent les humeurs et les changements corporels, peuvent être apprivoisées. Il existe de l'information, et je m'appête à vous refaire le coup de l'anti-gymnastique! Saviez-vous que plus de 150 personnes m'ont écrit pour recevoir les consignes de l'épaule huilée? Cette fois-ci, je vous offre des herbes.

La sauge peut diminuer presque instantanément l'intensité des chaleurs; elle est stimulante, alors on n'en prend pas après 14h. On achète de la sauge biologique pour s'en faire des tisanes qu'on n'infuse pas plus de cinq minutes. C'est rafraîchissant et, l'été, c'est bon pour tout le monde. Beaucoup d'herbes peuvent aider, et Danielle Laberge, une herboriste qui dirige L'Armoire aux Herbes à Ham Nord, m'a généreusement offert de l'information. Avec son accord, je mets cette information à votre disposition.

Les femmes qui ont des problèmes de sommeil peuvent aussi prendre de la mélatonine. J'ai écrit dans une chronique précédente qu'on n'en trouvait pas ici: une erreur que vous, chères lectrices, me permettez de corriger. À mettre aussi entre les mains de toutes les personnes qui voyagent et qui souffrent de décalage horaire.

À lire

- Dr Robert Green, Équilibre hormonal, Éditions Modus Vivendi. Un tour d'horizon unique.

- Louise Lambert-Lagacé, Ménopause, nutrition et santé, Éditions de l'Homme. Ce n'est pas un livre de recettes.

- Marilyn Glenville, La Ménopause naturellement, Guy Saint-Jean éditeur. Le point de vue de la naturopathie.