

# Oui, mais il y a aussi de bons côtés à la ménopause

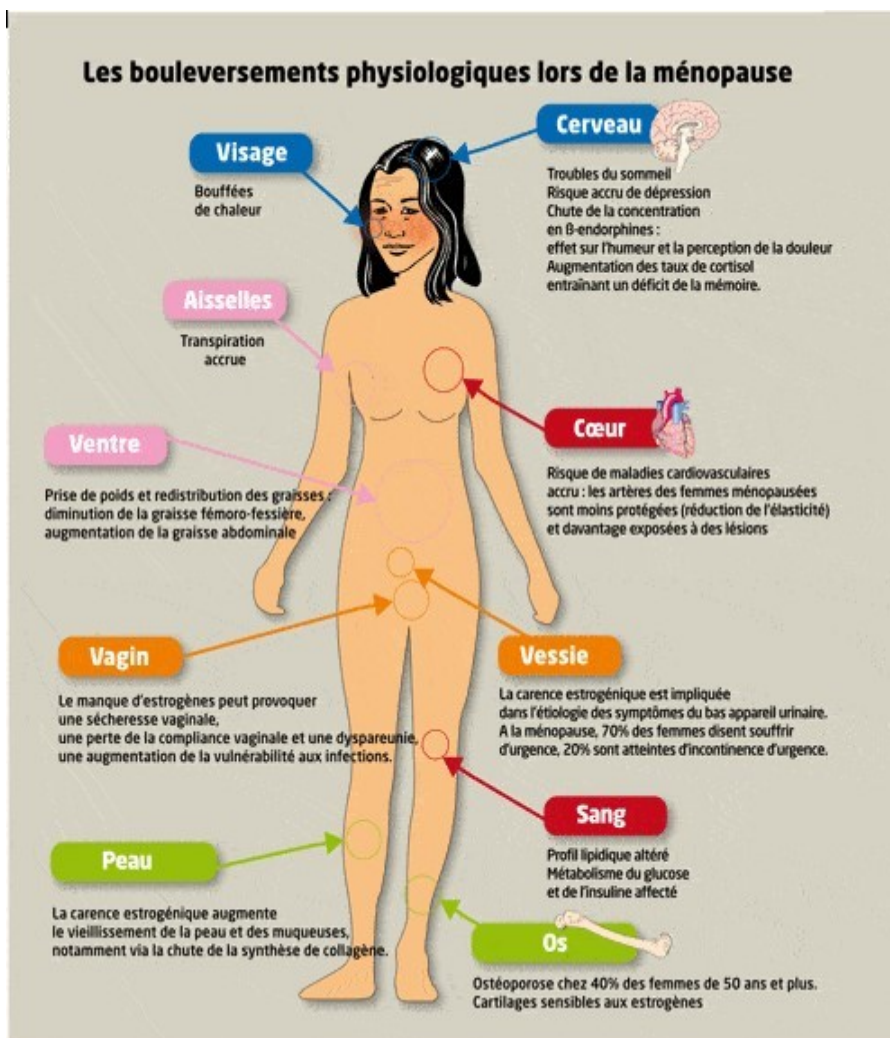
Chère lectrice, cher lecteur,

Cessons de nous mentir : la ménopause fait peur, et c'est normal.

Je ne sais pas si l'image ci-dessous apparaît sur votre écran, mais on y voit une femme avec des indications sur toutes les zones de son corps qui sont affectées (négativement) par la ménopause.

Soyons clairs et directs.

De la tête aux pieds, littéralement, c'est la cascade, y compris le cœur (car les artères deviennent plus rigides), le cerveau (chute de la concentration, humeur, mémoire...), le sang, les os...



(si l'image ne s'affiche pas, vous pouvez la voir [en cliquant ici](#))

Maintenant, qu'est-ce qu'on fait ?

## Prendre le temps de digérer la vérité

D'abord, prendre le temps de **digérer la vérité**. Oui, la vie est dure, et ce moment de la vie notamment est particulièrement dur.

Cela veut dire qu'il faut **s'accorder du temps et de l'énergie pour le traverser**. Se traiter soi-même avec bienveillance, avec patience, ne pas s'infliger l'obligation de faire « comme si de rien n'était », de tout poursuivre comme avant, voire de *redoubler d'exigence vis-à-vis de soi-même par peur de reconnaître qu'on est affaiblie !!!*

Ce temps de compréhension, d'acceptation, se compte en *années*.

Ça tombe bien : la ménopause n'intervient pas du jour au lendemain.

Une femme n'est déclarée « officiellement » ménopausée qu'une fois écoulé une année pleine sans règles, ce qui est long. Cette période est en général précédée d'un temps bien plus long encore où les règles deviennent irrégulières, s'espacent peu à peu. On sait qu'on peut commencer à en guetter les signes avant-coureurs dès 40 ans, lorsque la fertilité baisse.

Cela donne le temps de s'habituer à l'idée.

Plutôt que d'éviter d'y penser, pour fuir les émotions négatives, une stratégie intéressante consiste, au contraire, à y penser volontairement, à se documenter sur la ménopause, pour se projeter et commencer d'avance à intégrer une partie des difficultés qui vont se produire, et à apprendre à voir le bon côté des choses.

*(la suite ci-dessous)*

**Annonce Spéciale**

---

### Mesdames, ne vivez plus la ménopause comme le naufrage de votre vie

La **ménopause** peut être un véritable tsunami hormonal qui vous envahit et ne vous laisse plus de répit.



Sécheresse vaginale, sensation de brûlure, démangeaisons, douleurs lors des rapports sexuels, incontinence et infections urinaires à répétition...

Et si vous ne faites rien, vous vous apprêtez à « *vivre avec* » pour la prochaine moitié de votre vie. **Mais rien ne vous y oblige**, au contraire !

Des centaines de femmes de votre âge ont déjà commencé à **reprendre le contrôle de leur vie**.

**>> Découvrez le secret d'une ménopause harmonieuse <<**

---

*Suite de votre lettre du jour:*

## **Le bon côté de la ménopause ??**

Eh oui ! Il y a de bons côtés à la ménopause, même si la transition est désagréable.

Le premier est évident : finis le syndrome prémenstruel, les règles et tous les désagréments qui viennent avec.

Adieu les douleurs dans les seins, les règles abondantes, l'endométriose, qui empoisonnent, plusieurs jours par mois, la vie de tant de femmes !

Finis, également, la contraception et les jours du mois où l'on est indisposé.

Plus de frousse de tomber enceinte.

Résultat : les câlins sont totalement détendus, et des enquêtes montrent que, paraît-il, « *de nombreuses femmes ont davantage d'orgasmes, ou même d'orgasmes en série, après la ménopause* [1] ».

La ménopause réduit enfin le besoin de sommeil. Vous êtes étonnée de vous voir vous lever plus tôt que d'habitude, sans pour autant vous sentir plus fatiguée.

Ce temps libéré augmente votre disponibilité et votre capacité à mener des projets.

C'est à partir de la ménopause que de nombreuses femmes portent au maximum leurs talents artistiques, notamment en musique, en peinture et en poésie, des activités qui demandent du temps et de la concentration.

J'avais fait une lettre, un jour, sur les personnes célèbres qui avaient en fait accompli leur œuvre dans la seconde partie de leur vie, notamment des femmes après 50 ou 60 ans. Il faut y réfléchir, et ne pas partir de l'idée *a priori* que cela ne vaut que pour les autres.

## **Un nouveau départ**

Les transformations de caractère qui se produisent à la ménopause peuvent être l'occasion d'un nouveau départ dans la vie.

En effet, les fluctuations de l'humeur, les dépresses, pour pénibles qu'elles soient, stimulent aussi la réflexion, l'introspection et la prise de décision.

C'est pourquoi le nouveau départ représente, pour de nombreuses femmes, un tournant, presque une nouvelle naissance. L'occasion de redéfinir qui l'on est, ses valeurs, ses objectifs, d'abandonner les choses qui nous retenaient en arrière, et de tourner le dos aux fantômes du passé.

« *La ménopause est le début de la liberté* », explique le Dr Bernadette de Gasquet [2].

# Comment accompagner la ménopause

La médecine propose – ou impose – une panoplie de médicaments aux femmes ménopausées, en particulier des médicaments contre l'ostéoporose.

Soyons directs également : ceux-ci sont déconseillés, de même que les compléments alimentaires de calcium.

L'ostéoporose ne se combat pas principalement par des pilules, mais par le sport. Les os, comme les muscles, ont besoin d'être soumis à des tensions, à des pressions, et même à des chocs pour durcir – et rester durs.

Mangez beaucoup de légumes et de fruits, qui sont riches en magnésium et en potassium. Mangez des bouillons, faits avec des carcasses, des os à moelle, pour apporter le collagène nécessaire à vos os.

Adoptez un mode de vie « anti-inflammatoire », qui préservera l'ensemble de vos organes. Évitez les excès de sucre et de sel, l'excès de viande, de charcuterie, de fritures, de graisses hydrogénées et brûlées, de gluten et de produits laitiers. Préservez-vous du bruit, du tabac et des ondes électromagnétiques.

Côté plantes, l'angélique chinoise (ou *dong kuai*) facilite la circulation sanguine et régule le cycle menstruel.

La sauge (*Salvia officinalis*) permet de lutter contre les bouffées de chaleur. Dans une étude réalisée en Suisse en 2011, un traitement de 8 semaines, au rythme d'un comprimé par jour, a permis d'atténuer des deux tiers l'intensité des bouffées de chaleur, et de faire baisser leur fréquence significativement [3]. Posologie : une gélule de 180 mg à 360 mg d'extrait sec, 3 fois par jour.

Le ginseng et le gingembre, fortifiants et stimulants, accompagnent les baisses d'énergie, de moral, de désir. Pour les problèmes de sécheresse, l'huile de lin et la vitamine E apportent une aide, mais il existe de nombreux gels inodores naturels.

On prendra de la valériane en gélules pour les nerfs, le stress, l'anxiété et l'agitation mentale. 30 % des femmes de 50 à 60 ans ont connu une meilleure qualité de sommeil, lors d'une étude effectuée en 2011, grâce à 530 mg d'extrait concentré de valériane, deux fois par jour [4].

Le millepertuis et l'actée à grappes noires permettent de compléter l'action de la valériane.

## Ménopause : « le meilleur est à venir ! »

« *Le meilleur est à venir !* », me disait récemment avec ironie une personne qui s'apprêtait à vivre la ménopause.

Je n'ai rien pu faire d'autre que de lui sourire et de lui témoigner ma tendresse et ma bienveillance, moi qui suis un homme qui ne doit pas en passer par là.

Tout commentaire de ma part aurait été ridicule, et c'est pourquoi je ne veux pas en rajouter ici.

Sachez, en tout cas, que je sais que ce n'est pas facile, que je ne minimise en rien les difficultés. Et que, lorsque je rédige des « bons conseils », je me sens gêné de n'avoir finalement pas plus de solutions efficaces à vous proposer.

J'espère que vous ne m'en voudrez pas.

Je ne peux donc que vous dire que je suis avec vous, et que je compatis face à cette épreuve, même si je ne peux pas, bien sûr, m'imaginer précisément ce qu'elle signifie.

J'apprécierais aussi beaucoup que certaines, si elles le souhaitent, viennent témoigner des expériences positives qu'elles ont faites à l'occasion ou suite à la ménopause.

Par « positives », je ne veux pas dire évidemment quelque chose de facile, joyeux, évident. Je veux parler de quelque chose de constructif, qui fait progresser, qui permette de se dire, malgré les souffrances et les renoncements, « *Eh bien, finalement, je suis heureuse d'avoir surmonté cette épreuve.* »

Voici [le lien où vous pouvez témoigner](#), en toute liberté.

À votre santé !

Jean-Marc Dupuis