



La ménopause, une période  
de changements

2008

Julia Laot,  
Service Etudes du Secrétariat national des FPS  
2008  
02/515 17 68 [julia.laot@mutsoc.be](mailto:julia.laot@mutsoc.be)

## **Introduction :**

Depuis quelques années, la ménopause est presque devenue un sujet à la mode... Sans toutefois que le statut de ménopausée soit devenu particulièrement « cool ». La ménopause est souvent décrite comme une « maladie », parfois comme un « passage naturel », parfois comme un « moment difficile dans la vie d'une femme »...

Scientifiquement, le terme « ménopause » signifie simplement l'arrêt des règles. Une femme peut se considérer ménopausée quand elle n'a eu aucune menstruation pendant un an. La ménopause se produit en moyenne à 51 ans et en général entre 40 et 55 ans. Il s'agit d'un phénomène naturel qu'on pourrait facilement comparer à l'arrivée des règles ou à la première éjaculation. Aussi, de même que l'apparition des règles est souvent synonyme de l'apparition des poils, de l'acné, etc., la ménopause provoquera certaines manifestations physiques.

Comme le souligne C. Markstein, « il est difficile d'estimer le rôle respectif des modifications hormonales, du vieillissement et de la représentation culturelle de cette période de vie ». Dans cette analyse, nous avons choisi de ne pas nous attarder sur les conséquences physiques de cet arrêt des règles, sans toutefois vouloir les nier. Nous essayerons plutôt d'observer les divers changements pouvant subvenir à cette période de vie (entre 40 et 60 ans) et les différents contextes de vie qui selon nous influencent davantage le vécu des femmes que la ménopause à proprement parler.

Nous nous appuyerons principalement sur les chiffres issus de l'étude « Ménopause : perceptions, attitudes et besoins » réalisée à notre demande par le CRIOC au premier semestre 2008.

## **I- La fonction « reproductive »**

### **La mère**

L'arrêt des règles signifie la fin de la capacité d'enfanter. Il est communément pensé que la difficulté des femmes à vivre la ménopause s'explique en partie par le fait qu'elles doivent faire le deuil d'une nouvelle ou première grossesse. Or, les études<sup>1</sup> montrent qu'un faible pourcentage de femmes (majoritairement celles ayant eu une famille nombreuse) vit mal le fait de ne plus pouvoir avoir d'enfants.

En revanche, les chiffres montrent que de nombreuses femmes souffrent du départ de leurs enfants ou du-moins de leur autonomisation (adolescence). Dans notre étude<sup>2</sup>, sept femmes sur 10 estiment que « le départ des enfants est un moment difficile ». Cela renvoie forcément au temps qui passe... Les femmes sont donc moins touchées dans leur fonction « reproductive » que dans leur rôle de mère au quotidien.

---

<sup>1</sup> Nous nous référons en particulier aux études de Delanoë de 1995 et 1997.

<sup>2</sup> Etude « Ménopause : perceptions, attitudes et besoins », réalisée par le CRIOC et analysée par les FPS, 2008.

### **La grand-mère**

Certaines femmes se réjouiront de leur nouveau statut de grand-mère. Celui-ci leur permettra de revivre les avantages de la maternité, sans toutefois en subir les inconvénients. Mais pour d'autres, c'est aussi un cap difficile à passer, qui les renvoie à leur vieillissement et peut aussi les inquiéter sur le regard des autres, notamment au travail : « tiens, elle est déjà grand-mère celle-là ? ».

Pour les femmes concernées, le statut de « grand-mère » aura donc aussi une influence sur la perception de soi, et ce de façon souvent ambivalente.

### **L'aidante**

Entre 40 et 60 ans, le phénomène de la « femme sandwich », est une dure réalité pour des femmes qui sont prises entre les demandes de garde des petits enfants, éventuellement les derniers enfants qu'il faut conduire à droite à gauche, et souvent des parents vieillissants qui sollicitent de plus en plus d'attention, voir de soins. Ces situations, couplées avec encore un travail à temps plein ou partiel, représentent souvent une surcharge d'activités et de préoccupations qui peuvent influencer négativement sur le moral et le physique des femmes à cette période de leur vie.

D'un autre côté, certaines femmes se retrouveront au contraire à un moment où les enfants sont autonomes, leurs parents le sont encore, et les petits-enfants pas encore là (ou trop loin) et auront au contraire beaucoup plus de temps pour elles ou pour leur couple. Ici, la conjoncture pourra agir favorablement sur le moral et par conséquent sur le vécu de la ménopause.

## **II- Sexualité et vie de couple**

### **Du mouvement dans le couple**

Le départ des enfants et d'éventuels changements dans l'activité professionnelle peuvent parfois occasionner des conflits de couple. Les femmes de 40 à 60 ans sont susceptibles d'être confrontées à un divorce, une séparation et parfois même au décès de leur partenaire. Dans tous les cas, chacun doit retrouver sa place, son rôle dans une nouvelle configuration familiale au quotidien.

Ces divers éléments influent directement sur la sexualité puisque l'on peut être confronté à la nouveauté du célibat, on retrouve parfois davantage d'occasions d'intimité ou plus de temps pour être seuls, en résumé, des changements dans sa vie sexuelle.

Dans notre étude sur la ménopause<sup>3</sup>, on s'aperçoit que la perception des femmes est inégale. D'un côté, si 93% des femmes qui ne sont pas encore ménopausées se sentent désirées, seulement 79% des ménopausées se sentent désirées, donc 14% d'écart, la différence est notable. Pourtant, quand on leur demande si elles ont une vie sexuelle épanouie, la différence s'amenuise puisque c'est 74% des femmes ménopausées qui l'affirment et 78% des non ménopausées.

---

<sup>3</sup> Idem

On peut supposer qu'entre le sentiment (d'être désirée) et le constat (d'avoir une vie sexuelle épanouie), la **perception** de sa situation joue beaucoup, et la ménopause a mauvaise presse...

Cela étant bien entendu à nuancer dans le sens où la perception ne fait pas tout et les femmes fortement dérangées par leur ménopause sont effectivement seulement 37%<sup>4</sup> à vivre une sexualité épanouie.

### **Nouveau partenaire**

Suite à la « perte » du partenaire, pour toute raison que ça soit, les femmes choisissent parfois de refaire leur vie avec quelqu'un (ou quelqu'une) ou d'avoir des partenaires occasionnels. Cela entraîne forcément une redécouverte de sa sexualité, des approches et sensations différentes et nouvelles, et des sentiments vis à vis de tout ça qui peuvent les chambouler.

Le sentiment d'être désirée ou désirable influencera évidemment grandement le moral général, le rapport au corps et la perception d'autres aspects de son existence, dont le vécu de la ménopause.

### **Maturité sexuelle et autres envies**

Certaines femmes aimeront de plus en plus avoir des relations sexuelles, d'autres en auront de moins en moins envie, d'autres encore choisiront de privilégier les caresses et massages ou la masturbation. L'âge apporte pour certaines la possibilité d'affirmer ses propres envies, de guider son partenaire, ce que, surtout les femmes d'une certaine génération, n'ont pas appris, voulu ou pu faire avant.

Cela dépendra aussi des envies et attitudes du partenaire. Les changements physiologiques auront bien entendu ici une importance mais cela ne doit pas empêcher de suivre ses envies et de créer un climat favorable pour y répondre. L'écoute et le respect mutuel seront alors primordiaux.

## **III- Activité professionnelle et autres**

A cette période de vie, le rapport au monde du travail peut être très différent selon les unes et les autres. Certaines femmes sont au sommet de leur carrière car elles ont pu ou su mettre leur expérience au service d'un projet professionnel. Elles bénéficient des efforts des premières années, sans les freins malheureusement encore avérés mis aux jeunes femmes en âge de procréer.

A partir de 50 ans, d'autres commencent à penser à leur pension ou à un départ anticipé grâce à divers statuts (métier difficile, famille nombreuse, etc.). Elles le vivront plus ou moins bien selon les projets qu'elles ont pour la suite ou encore d'autres facteurs.

Il existe également des situations où les femmes (et les hommes bien entendu) sont clairement « mis(es) à l'écart » du fait de leur âge. Elles se retrouvent soit au chômage, soit à un poste moins intéressant, soit en prépension « forcée ». Ces situations auront nécessairement des répercussions sur

---

<sup>4</sup> Idem

le bien-être à cette période de vie. Il est d'ailleurs montré que « le stress, la diminution du statut économique, ..., sont des prédicateurs d'humeur beaucoup plus importants que la ménopause elle-même auprès des femmes d'âge moyen (45 ans) »<sup>5</sup>.

Il ne faut pas non plus oublier les femmes qui n'ont jamais travaillé ou qui sont rapidement devenues mères au foyer. Elles peuvent se retrouver soudain sans enfant à s'occuper et éventuellement avec le conjoint en pension, et donc à la maison... Le vécu de ces changements d'activité au quotidien variera aussi pour elles et ces évolutions devront également être prises en compte dans l'analyse de leur situation et perception de la ménopause.

## **IV- Le vieillissement du corps**

### **Le regard de la société occidentale**

Dans notre enquête<sup>6</sup>, la moitié des répondantes disent être confrontées à des changements de silhouette et 30% aiment de moins en moins leur corps. la ménopause sonne « le début de la fin » pour 28% des femmes !

Or, des études montrent que la ménopause est vécue très différemment selon les cultures. Cette remarque se généralise d'ailleurs au sujet du vécu du vieillissement (cf. Etude de M.Lock, 1998).

La société occidentale est centrée vers une recherche (« à tout prix ») de l'éternelle jeunesse. Dans notre étude<sup>7</sup> on observe que si 99% des répondantes considèrent la ménopause comme une évolution normale de la vie, 4/10 disent que la ménopause est perçue négativement par la société.

Les femmes sont en effet les plus visées pour rester jeunes même si les hommes deviennent eux aussi la cible du marketing. Aussi bien le maquillage, que les crèmes, que le développement de la chirurgie esthétique,...vont dans ce sens. Les remèdes miracles se multiplient et c'est presque la catastrophe quand ils ne fonctionnent pas comme il faut.

La ménopause est souvent perçue comme un facteur accélérant à vitesse grand V ce phénomène de vieillissement. Du coup, les produits et médicaments pour « lutter contre la ménopause » utilisent ce filon et ventent le fait qu'ils permettent de « rester jeune plus longtemps ». D'ailleurs 51% des femmes interrogées<sup>8</sup> affirment que les traitements hormonaux permettent de rester attirante.

Dans des sociétés où le vieillissement est presque adulé, où l'on met en avant la maturité comme forme de sagesse et les rides comme traces de vie et de beauté, les femmes sont bien entendu

---

<sup>5</sup> Liao et al, 1994, "Beliefs about Menopause of general practitioners and mid-aged women", Family Practise, Vol 11, n°4

<sup>6</sup> Idem 2

<sup>7</sup> Idem

<sup>8</sup> Idem

beaucoup moins confrontées à ces exigences insurmontables et n'ont pas à vivre la ménopause comme un élément favorisant leur « échec » dans le combat avec les années...

## **Conclusion**

Les changements entraînent forcément des questionnements. La ménopause provoque certains changements et parfois même des désagréments. Nous avons voulu montrer dans cette analyse que les changements et questionnements qui apparaissent pour beaucoup de femmes entre 40 et 60 ans ne sont toutefois pas seulement « la faute à la ménopause ». Il serait trop réducteur et facile de le penser. Cette analyse a donc pour but d'inviter chacune à faire le bilan des transformations qui ont cours dans leur vie, et à faire la part des choses pour qu'on ne cherche pas toujours des solutions médicales à des causes qui sont parfois davantage conjoncturelles.