

La ménopause

remettre les pendules à l'heure



Dans son sac, chaque femme dépose une partie de son univers. Son contenu parle de ce qu'elle est; à la fois semblable et unique, ordinaire et étonnante, pareille et différente.

Et vous, qu'avez-vous réuni comme objets et souvenirs dans ce sac qui vous suit partout? Comment ces objets vous parlent-ils de vous et de votre existence de femme?

Cette brochure vous invite à regarder le contenu de votre sac à main dans cette période particulière du mi-temps de la vie, celle dite de la ménopause.

La ménopause n'est pas une maladie, malgré le discours médicalisant concernant cette période de la vie. C'est une période de transition dans la vie d'une femme, sur fond de changements hormonaux. Cette période s'accompagne souvent de réaménagements internes

touchant divers aspects de la vie: la relation à soi, à son partenaire, à sa famille, à son travail et à sa santé. Si les perspectives diffèrent de celles de la jeunesse, il y a aussi des acquis encourageants: plus d'expérience, plus de discernement, plus de maturité, plus de sagesse.

Cette brochure a pour ambition de vous encourager à faire le point sur différentes questions propres au mi-temps de l'existence. Vous informer par rapport à quelques vérités reçues, parfois intéressantes à questionner. Vous inciter à opter, toujours, pour la qualité dans votre vie; dans le respect de vous-même et de vos possibilités.

*Le service Promotion
de la santé de l'UNMS*



Coordination et recherche

Catherine Spièce
Service Promotion de la santé de l'UNMS

Rédaction

Josiane De Ridder

Canevas graphique

Alain Biétton,
Héroufosse prl

Photographies

Olivier Duculot

Layout et suivi de production

Viviane Duwaerts
Centre de communication de l'économie sociale

Editeur responsable

Bernard De Backer
Rue Saint-Jean 32-38 – 1000 Bruxelles

Nous remercions tout particulièrement le groupe de femmes "nouveau départ" de Amay, son animatrice Chantal Dejardin et le service ESPACE santé, ainsi que le personnel de la FMSS de Liège pour leur relecture attentive du document.

Dépôt légal : D/2007/1222/02
Février 2007

JOUR 1

Qu'en pensez-vous ?

Les choses perdent de leur épouvante à être regardées en face. (Alexandra David-Neel)

Comme toutes les femmes, vous savez depuis longtemps qu'un jour vous serez ménopausée.

Mais qu'est-ce que cette perspective éveille en vous ?

Êtes-vous plutôt inquiète, nerveuse, déprimée, pleine d'espoir, curieuse ou indifférente ?

Comment envisagez-vous la vie aux portes de cette évolution ?

Clarifiez votre perception avec nos deux jeux/tests.

Ecrivez spontanément des mots que vous associez à la ménopause et qui commencent par chaque lettre du mot ménopause (*ci-contre*).

M
E
N
O
P
A
U
S
E



Pour moi, la ménopause, c'est...

Une étape symbolique dans ma vie à laquelle je veux donner de l'importance	Oui – plus ou moins – non
Une réalité comme une autre	Oui – plus ou moins – non
Un changement inévitable, mais une épreuve avant tout	Oui – plus ou moins – non
Le déclin de ma féminité et de ma capacité de séduction	Oui – plus ou moins – non
Un état provoquant de nombreux malaises	Oui – plus ou moins – non
Le début de problèmes de santé	Oui – plus ou moins – non
L'obligation de prendre des médicaments	Oui – plus ou moins – non
Un ensemble de questions sans réponses qui m'angoissent	Oui – plus ou moins – non
Un acte de sagesse du corps	Oui – plus ou moins – non
Un phénomène naturel	Oui – plus ou moins – non

La fin du désir sexuel	Oui – plus ou moins – non
La perspective de retrouver mon conjoint	Oui – plus ou moins – non
Une libération sexuelle	Oui – plus ou moins – non
Du temps libre et l'opportunité de penser enfin à moi	Oui – plus ou moins – non
Un second souffle, le début d'une nouvelle vie	Oui – plus ou moins – non

Vous pensez à d'autres choses ?

.....

.....

.....

.....

Vos conclusions

Pour moi, la ménopause, c'est surtout :

.....

.....

.....

.....

Chaque jour, une réponse

Est-ce que vous vous demandez...

- comment survient la ménopause ? voir JOUR 4
- comment la repérer ? voir JOURS 5, 7
- si un sentiment de déprime est normal ? voir JOUR 6
- si la prise d'un traitement hormonal est indispensable ? voir JOUR 8
- que faire pour vivre ce passage le mieux possible ? voir JOURS 9, 10, 11, 12
- si vous devez changer votre alimentation ? voir JOURS 13, 14, 16

- s'il y a moyen de perdre les quelques kilos que vous venez de prendre ? voir JOUR 15
- si le sport est bienvenu alors que vous en avez peu fait jusqu'ici ? voir JOUR 17
- si vous risquez de déclarer certaines maladies ? voir JOURS 18, 19, 20
- si vous pouvez faire quelque chose contre les troubles du sommeil ? voir JOUR 21
- si le stress et la tension intérieure sont incontournables ? voir JOURS 22, 23, 24
- si votre vie sexuelle va changer ? voir JOURS 25, 26

JOUR 2

La ménopause, unique pour chacune

Chacun son monde, le tout est de planter ses racines dans la terre qui nous convient. (inconnu)

Béatrice et Agnès ont des bouffées de chaleur, mais pas Martine ni Helen. Noémie est tout le temps fatiguée tandis que Nicole et Aïcha, au contraire, ne se sont jamais senties aussi bien. Dominique est déprimée et se met à pleurer pour un rien, Emilie se sent libre, Aline plus confiante, Gina plus vraie...

Chaque femme a sa propre expérience de la ménopause: il existe en effet autant de façons de la vivre qu'il y a de femmes. Cette expérience dépend directement de votre réalité et de votre vécu, présent et passé.

La manière dont vous vivez ce passage dépend certes de ce que vous ressentez physiquement suite aux changements hormonaux. (voir JOUR 4)

Votre état d'esprit, votre rythme de vie, votre situation familiale, sociale, professionnelle et financière, votre environnement ainsi que certains événements ponctuels mais bouleversants influencent aussi votre vécu.

Avez-vous vécu (plus ou moins récemment) ?

le départ du foyer d'un ou de plusieurs enfants (on parle du syndrome du nid vide)	oui – non
le retour d'un enfant à la maison	oui – non
le phénomène "Tanguy", votre enfant adulte ne semble pas vouloir quitter le foyer familial	oui – non
la naissance tardive d'un enfant	oui – non
un accident, une blessure ou une maladie personnelle	oui – non
le décès ou la maladie d'un proche	oui – non
une séparation ou un divorce	oui – non
la prise en charge d'un parent malade ou en perte d'autonomie	oui – non
l'arrivée d'un nouveau membre dans la famille	oui – non
la naissance de petits-enfants et l'entrée dans le statut de grand-mère	oui – non
l'insertion ou la réinsertion sur le marché du travail	oui – non
la mise à la préretraite	oui – non
la retraite ou celle du conjoint	oui – non
la perte d'emploi	oui – non
la précarité économique	oui – non
un déménagement, l'achat d'un nouveau logement	oui – non
avez-vous pensé à un (des) autre(s) événement(s) ?	oui – non
.....	

Tous ces éléments peuvent rendre votre ménopause inconfortable. Vous n'y aviez peut-être jamais pensé et pourtant ils ont une incidence directe sur vos perceptions, vos émotions et vos sentiments actuels.

Une vision différente selon l'endroit où l'on vit

Il suffit de se tourner vers d'autres cultures pour découvrir que la façon de vivre la ménopause et d'en ressentir les manifestations est indéniablement influencée par le contexte socioculturel. On a par exemple remarqué que les signes désagréables sont quasi inexistantes lorsque le statut social des femmes est valorisé après la ménopause. C'est le cas en Chine et dans certains pays africains où la ménopause est considérée comme une période de sagesse et de maturité. En Inde où, comme chez nous, elle représente un stress important, les bouffées de chaleur sont fréquentes. Par contre, les Japonaises n'en ont presque jamais et les Sud-Américaines en ont une vision assez originale; elles disent que les bouffées de chaleur servent à nettoyer le corps.

Tout le contraire de chez nous, où la ménopause est la plupart du temps associée à une expérience pénible. Alors que, en réalité, la majorité des femmes n'éprouvent que des difficultés mineures.

Elles en parlent...

La ménopause, je la vis comme une période moins contraignante. Mes enfants ne sont plus à la maison et je me sens moins obligée de faire ceci ou cela. Avec mon mari, on part plus souvent en week-end et on se permet de le prolonger d'un ou deux jours quand on en a envie. Viviane, 52 ans

La ménopause ne change rien au rythme de vie, parce que la société exige encore qu'on soit performantes, compétentes, disponibles, de bonne humeur... Mais

au fond, on n'a plus trop envie de vivre ce rythme, quelque chose nous apparaît comme vain et c'est aussi comme cela qu'on se rend compte qu'on n'est plus tout à fait la même. Marie, 54 ans

Après un passage difficile, je m'accepte mieux et du coup j'accepte mieux les autres. Je suis plus tolérante et moins à cheval sur les principes. Christine, 48 ans

Je ne vois pas du tout comment me mettre en valeur. En ayant des activités différentes, en vivant pour moi? Je ne vois pas comment y arriver. Est-ce que ça apporte quelque chose de positif d'être ménopausée? En tout cas pas pour moi. Natacha, 49 ans

Il ne faut pas mettre tout sur le dos de la ménopause, on a aussi chacune son tempérament! Il y a quand même pas mal de stéréotypes qui circulent, notamment sur les changements d'humeur. Une fois, c'est à cause de la grossesse, l'autre fois de la ménopause, ou encore parce qu'on est folle ou tout simplement femme! Mais où est la vérité? Charline, 51 ans

Avant je me préoccupais pour des bêtises, comme le fait de nettoyer la maison, l'heure des repas... Aujourd'hui cela a nettement moins d'importance. Je n'éprouve plus le besoin de nettoyer ma maison de fond en comble lorsque j'attends du monde. Ils sont plus intéressés à m'écouter parler de ma joie de vivre ou de mes nouvelles expériences plutôt que de mon ménage! Yolande, 55 ans

JOUR 3

Femmes sous de multiples influences...

L'expérience est une lumière qui n'éclaire que soi-même. (Confucius)

Notre société occidentale développe grosso modo deux tendances à l'égard de la ménopause: le déni du vieillissement (il faut rester jeune, lisse, performante) et la médicalisation (la femme est une malade potentielle qui s'ignore). Ces messages, habilement et régulièrement relayés par les médias, déteignent sur vos attitudes, vos comportements, vos sentiments et vos croyances vis-à-vis de la ménopause.

A quel point avez-vous été influencée? Faites le test...



D'accord/Pas d'accord

Voici une liste d'affirmations. Selon vous, qu'en est-il ?

- | | |
|---|-------------------------|
| 1. La ménopause n'est rien de plus que l'arrêt des règles | D'accord – Pas d'accord |
| 2. Il faut traiter les troubles de la ménopause en prenant un traitement hormonal | D'accord – Pas d'accord |
| 3. Pour être désirable, une femme doit être jeune et mince | D'accord – Pas d'accord |
| 4. Une belle femme porte du 46 | D'accord – Pas d'accord |
| 5. Avoir un travail facilite le passage de la ménopause | D'accord – Pas d'accord |
| 6. La précarité rend le passage de la ménopause encore plus difficile | D'accord – Pas d'accord |

Réponses au test:
d'accord/pas d'accord ?

1. Cette affirmation relativement courante témoigne d'une vision stéréotypée de la femme qui tend à la réduire au fonctionnement de ses ovaires. Or, la

transformation qui se produit à la ménopause dépasse la sphère physique et s'étend à d'autres dimensions de la personne: psychique, émotionnelle et sociale.

2. Le traitement hormonal n'est pas incontournable. En outre, beaucoup de

femmes passent cette étape de leur vie sans prendre un seul médicament.

En ne voyant le corps de la femme mûre que sous l'angle de la maladie et en définissant dès lors la ménopause comme un problème de santé, la médecine conventionnelle suggère qu'il faut la soigner. En cela, elle rejoint le discours socioculturel dominant qui veut contrôler le corps et la santé de la femme. Ce discours est par ailleurs encouragé par l'industrie pharmaceutique, productrice et bénéficiaire directe de la vente des traitements hormonaux. L'influence et l'interdépendance entre la société, la médecine, la politique et l'économie sont ici évidentes.

3. Si les femmes se rendent compte que le désir et l'amour ne dépendent pas de leur rides ou de leurs rondeurs, il n'en est pas moins vrai que l'apparence physique (ou l'image) reste une préoccupation. Il n'est pas facile d'accepter les transformations dues à l'âge, d'autant moins que nos sociétés occidentales considèrent le vieillissement comme une expérience négative. D'ailleurs, tout est fait pour en repousser les signes: crèmes, vitamines, compléments alimentaires, médicaments et même chirurgie esthétique... une véritable aubaine pour le commerce.

4. Dans les années '50, Marilyn Monroe portait du 42 et tout le monde la trouvait belle. Aujourd'hui, cette taille correspond à du 46 (et elle ne fait pas rêver!).

5. Les femmes qui ont travaillé durant toute leur vie se posent moins de questions sur leur séduction et souffrent beaucoup moins de la ménopause.

6. De manière générale, quand le statut social et les conditions de vie sont précaires, le niveau de stress et de fatigue augmente. Lorsque cette situation perdure ou survient au moment de la ménopause, ce passage peut paraître encore plus lourd et plus difficile à vivre. Aux changements physiques et psychologiques, s'ajoute la crainte de ne pas arriver à boucler le mois, de ne pas trouver de travail, de se sentir de plus en plus en-dehors du coup...

Les femmes: davantage menacées par la précarité

Les compétences des femmes ne sont toujours pas reconnues à leur juste valeur sur le marché du travail.

La preuve: leurs revenus demeurent inférieurs à ceux des hommes.

En plus des pertes de revenus associés aux grossesses et un accès limité aux promotions en raison de leurs responsabilités familiales, d'autres facteurs contribuent (ou ont contribué) à leur précarité économique. Parmi eux: le fait de se retrouver seule avec un ou des enfants après une séparation ou un divorce.

Enfin, à cette période de leur vie, certaines femmes doivent épuiser leur épargne ou leur réserve de santé et d'énergie pour prendre soin de leurs proches (parents, enfants, conjoint...).

JOUR 4

Une perturbation hormonale passagère

*Le ciel et la terre sont en nous !
(Ghandi)*

Pour bien comprendre ce qui se produit dans votre corps lors de la ménopause, il est utile de faire un petit détour par le commencement, à savoir le cycle menstruel.

Le cycle menstruel ou la libération mensuelle d'un ovule

Toutes les femmes naissent avec la quantité d'ovules dont elles auront besoin au cours de leur vie. Ils sont stockés sous forme immature dans les ovaires (glandes situées de chaque côté de l'utérus) et seront libérés un à un à partir de la puberté.

Le cycle menstruel désigne l'activité qui se passe dans le corps tous les mois pour amener l'un des ovules à maturité et le libérer. Pendant que celui-ci mûrit dans l'un des deux ovaires, l'utérus, lui, se prépare à une éventuelle grossesse.

Au cœur de cette activité, on retrouve les hormones sexuelles féminines – les œstrogènes et la progestérone – secrétées par les ovaires et dont la production

est ordonnée par l'hypophyse, une glande située dans le cerveau, véritable chef d'orchestre de l'opération.

Lorsque la ménopause survient, les ovaires ne peuvent plus libérer d'ovules ni sécréter d'hormones. Résultat : un déséquilibre hormonal s'installe.

Un processus physique naturel, pas une maladie

Lorsque les ovaires cessent de fonctionner et de sécréter des ovules, c'est l'arrêt définitif des règles et dès lors aussi de la fécondité. Cette situation est inscrite depuis la naissance dans les gènes des femmes et n'a donc rien à voir avec une maladie.

Les règles ne cessent toutefois pas du jour au lendemain (ou alors, c'est très rare). Avant leur disparition définitive, et ce, durant plusieurs années, le corps subit déjà des changements hormonaux; c'est ce qu'on appelle la **préménopause** (parfois aussi la **périménopause**). Quant à la ménopause, elle n'est confirmée qu'au bout d'une année d'absence de règles (donc a posteriori).

Quand et pour combien de temps ?

Il n'y a pas d'âge ni de durée précise pour la ménopause ou la préménopause. Cette dernière peut durer entre une et dix années et se manifester à l'aube de la quarantaine ou à l'approche de la cinquantaine. Quant à la moyenne d'âge de la ménopause, elle est de 51 ans. Toutefois, elle peut se déclarer à 47, 50 ou 54 ans, parfois même beaucoup plus tôt. Avant la quarantaine, on parle de méno-

pause prématurée et plus tard, après 57 ans, on parle de ménopause tardive.

Et après la ménopause ?

On parle de **postménopause** pour désigner la période d'adaptation de l'organisme à la disparition des règles. Au bout d'un certain temps, les signes dus au déséquilibre hormonal s'atténuent pour finalement disparaître. (**voir jour 5**)

En réalité, la production d'œstrogènes ne cesse pas totalement. Elles sont encore secrétées (en petite quantité) jusqu'à près de 70 ans par les glandes surrénales. Ces glandes situées près des reins sécrètent des œstrogènes avant, pendant et après la ménopause et produisent par ailleurs, mais en très petite quantité, de la progestérone. Elles jouent également un rôle au niveau du stress en sécrétant des hormones comme l'adrénaline et le cortisol. Il faut savoir qu'un état de stress régulier ou excessif peut les épuiser et, dès lors, les empêcher de produire les hormones dont le corps a besoin après la ménopause.

Pouvez-vous être enceinte jusqu'à la ménopause ?

OUI ! La fertilité est certes en baisse durant la préménopause, mais la grossesse est néanmoins toujours possible, et ce, jusqu'à l'arrêt définitif des règles. Vous devez même être particulièrement prudente. Dans la mesure où l'ovulation est moins régulière, les périodes de fertilité sont plus difficilement prévisibles ! La contraception est donc conseillée.

Pilule contraceptive et signes de la ménopause

Une femme qui prend la pilule peut ne pas se rendre compte que la préménopause a débuté. En fait, la pilule ne retarde pas ou ne modifie pas l'âge de cette période mais elle la masque, car le cycle continue artificiellement.

Conclusion : si vous prenez la pilule, vous devez arrêter de la prendre pour savoir si vous êtes ménopausée.

Un nombre d'ovules déterminé

À la naissance, les ovaires d'une petite fille contiennent 300.000 à 400.000 ovules. Ils ne sont plus que 30.000 à la puberté. La préménopause se déclenche lorsqu'il en reste 500 et, à la ménopause, les ovaires ne contiennent plus un seul ovule. Au total, seuls 400 à 500 ovules arrivent à maturité et sont libérés au cours de la vie d'une femme.

Bon à savoir

Même si l'âge de la ménopause est variable, une femme sur quatre commence à avoir des cycles menstruels irréguliers aux environs de la quarantaine.

À cinquante ans, la proportion s'élève à une femme sur deux.



JOUR 5

Signes particuliers...

*La vie, c'est comme le chocolat.
C'est l'amer qui fait apprécier le
sucre. (inconnu)*

Vous vous doutez de quelque chose lorsque vous ressentez les premiers signes du changement dans votre corps. Pour un tiers des femmes, ces signes sont mineurs. Un tiers d'entre elles ne ressent rien et le tiers restant souffre de troubles gênants voire invalidants.

Variations du cycle

Pour la majorité des femmes, les cycles deviennent progressivement irréguliers. La durée des règles varie (plus longues, plus brèves) mais aussi leur abondance, et ce, jusqu'au jour où elles disparaissent à jamais. Il arrive aussi que ce soit l'anarchie totale. Les saignements ressemblent à de véritables déluges quelquefois accompagnés de caillots, ou bien ils se réduisent à presque rien. Des pertes légères se produisent parfois entre les règles mais elles peuvent aussi disparaître durant plusieurs mois pour réapparaître sans crier gare.

Bouffées de chaleur, transpiration, insomnies, maux de tête...

Les **bouffées de chaleur** sont l'une des manifestations les plus aisément reconnaissables et sans doute les plus fréquentes. Ces ondes de chaleur envahissent le corps et provoquent une sensation de brûlure, faisant rougir et transpirer (parfois intensément), tandis que les battements du cœur s'accroissent. Bien que leur origine soit encore mal connue, il semble qu'elles se produisent pour aider le corps à se refroidir, fonction qu'il ne saurait plus très bien remplir à cause des modifications du niveau d'œstrogènes. Dès lors, il tenterait de se débarrasser de l'excès de chaleur grâce à la dilatation et la contraction intempestive des vaisseaux sanguins, spécialement ceux du visage, du cou et du haut du corps.

Ces bouffées de chaleur s'accompagnent parfois de fortes **transpirations**. La nuit, certaines femmes se réveillent trempées au point de devoir se lever pour se changer et/ou changer les draps. A la longue, ces nuits interrompues provoquent de la fatigue qui, à son tour, entraîne de l'irritabilité. Les sueurs nocturnes et les perturbations hormonales ne sont néanmoins pas les seules à troubler le sommeil. La fatigue psychique, la déprime, l'anxiété... le perturbent aussi.

Les **maux de tête** font quelque fois partie du tableau, surtout chez les femmes qui ont toujours eu tendance à en souffrir. Ils apparaissent en général la semaine précédant le début du cycle prévu et semblent redoubler d'intensité. Ces douleurs disparaîtront spontanément lorsque les règles auront définitivement cessé. Certaines femmes ont par ailleurs l'impression de se disperser; elles éprouvent un mal fou à se concentrer, comme si leur tête bouillonnait.

D'autres changements: les seins, le sexe, le périnée

Les seins changent mais ce n'est pas un phénomène récent! Vous êtes plutôt habituée à ces seins plus sensibles ou plus gros la semaine avant les règles. À l'approche de la ménopause, ces changements s'accroissent fréquemment; ils peuvent même surgir à tout moment du cycle. Les seins changent également de forme: chez certaines femmes ils diminuent de volume tandis que chez d'autres, ils grossissent. (Voir JOUR 20)

La baisse des hormones provoque des modifications au niveau des organes sexuels: rétraction de la vulve, diminution de l'orifice vulvaire, dessèchement vaginal... ce qui rend parfois les rapports sexuels inconfortables. (Voir JOURS 25 et 26)

Enfin, la diminution d'œstrogènes entraîne chez certaines femmes un affaiblissement des sphincters avec pour conséquence une baisse du contrôle de l'urine ou une sensibilité extrême de la paroi de la vessie; ce qui provoque une envie fréquente d'uriner voire des pertes urinaires involontaires.



“Petit manuel pour ne plus faire pipi quand on rit !”

La Mutualité socialiste édite une mini-brochure qui vous informe sur les causes de l'incontinence urinaire d'effort et propose plusieurs pistes pour la prévenir.

Intéressée ?

Demandez la brochure à votre mutualité ou commandez-la auprès du service Communication de l'UNMS ou téléchargez-la sur notre site www.mutsoc.be à la rubrique “brochures”.

JOUR 6

Spleen, blues, déprime, dépression...

Mes nerfs, c'est comme les allumettes. Faut pas jouer avec ! (inconnu)

Parfois, ça ne va pas du tout. Il y a comme une chape de béton qui vous tombe dessus. Tout est lourd et difficile à vivre; vous avez peu de compassion pour vous-même, vous avez plutôt du mal à aimer celle que vous êtes devenue. Vous vous sentez coupable ou complètement nulle. La tendance est à l'angoisse et non à la joie et au plaisir de vivre. La peur de vieillir vous étreint.

Cet état peut être passager. Mais parfois, il s'incrute et révèle une douleur plus profonde. Il est essentiel de déceler jusqu'à quel point vous êtes touchée.

- Ressassez-vous le passé ?
- Votre sommeil est-il perturbé ?
- Vous réveillez-vous régulièrement avec des idées noires ?
- Regrettez-vous amèrement certains choix ?
- Avez-vous du mal à vous projeter dans l'avenir ?
- Avez-vous tendance à vous désintéresser de tout, même de ce qui vous faisait réellement plaisir ?
- Etes-vous dans le regret, l'amertume, la colère ?
- Est-ce toute votre vie qui vous revient ?

Si vous avez répondu oui à plusieurs questions, vous traversez en effet un moment délicat. Vous vous sentez sans doute fragile, perdue, en manque de contact, de repères et d'énergie. Dans cette situation, mieux vaut ne pas rester seule avec votre souffrance. Cherchez de l'aide. Ressasser les choses dans votre coin ne va pas vous aider à aller mieux.

Quand cela ne va plus...

Parler

Si vous vous en sentez capable; parlez, partagez vos états d'âme. À condition bien entendu de vous adresser à une personne de confiance, c'est-à-dire une personne capable de vous écouter sans vous juger. Vous pouvez trouver cette écoute respectueuse auprès des professionnels de la santé mais aussi auprès de certains proches. Ils pourront vous aider à voir plus clair, à trouver des pistes de solution; leur expérience peut aussi vous éclairer...

L'aide psychologique

Si la souffrance grandit et que vous avez l'impression de vous enfoncer de plus en plus dans la déprime, allez voir un professionnel de la santé. Votre médecin généraliste devrait pouvoir vous aider et vous aiguiller vers une personne compétente. L'éventail des aides psychologiques est effectivement assez vaste. Sachez que les psychologues et psychiatres reçoivent en privé mais qu'il existe aussi de nombreuses infrastructures médico-sociales et autant de services qui peuvent vous aider.

Les médicaments

Lorsque la vie perd de sa saveur, les médicaments offrent parfois une solution temporaire qui facilite le passage du cap difficile.

• Les anxiolytiques diminuent l'anxiété et l'angoisse. Leur effet est immédiat. Ce type de médicament présente toutefois

deux inconvénients majeurs: le risque d'accoutumance (il en faut de plus en plus pour obtenir les mêmes effets) et de dépendance (on ne peut plus s'en passer) – et ce, dès la 3^{ème} semaine de traitement.

De l'aide auprès...

... des Services de santé mentale

Ces centres, subsidiés par les pouvoirs publics, accueillent toute personne en difficulté, quel que soit son âge. Vous y trouverez une aide ponctuelle ou sur le long terme. Chaque centre fonctionne avec une équipe pluridisciplinaire constituée au minimum d'un(e) psychiatre, d'un(e) psychologue et d'un(e) assistant(e) social(e). Les frais de consultation sont modérés.

Institut wallon pour la santé mentale

Rue Henri Lemaître, 78 – 5000 Namur
Tél. : 081/23 50 15 – Fax : 081/22 52 16

Ligue bruxelloise pour la santé mentale

Rue du Président, 53 – 1050 Bruxelles
Tél. : 02/511 55 43 – Fax : 02/ 511 52 76

• Les antidépresseurs soignent la dépression. Ils requièrent 2 à 3 semaines de prise pour faire effet et le traitement doit être maintenu sur 6 mois au moins. Dans tous les cas, un traitement médicamenteux devrait être accompagné d'une thérapie pour tenter de comprendre l'origine du problème et mettre en place des solutions pour y faire face.

... des Centres de planning familial

Lieux d'accueil et d'information, ces centres disposent d'une structure multidisciplinaire où l'on retrouve au minimum un médecin, un(e) psychologue et un(e) assistant(e) social(e). Vous y serez accueillie et écoutée et, si nécessaire, aiguillée vers des personnes ou structures qui pourront vous aider davantage.

Fédération des Centres de Planning familial des Femmes prévoyantes socialistes

Place St-Jean, 1-2 – 1000 Bruxelles
Tél. : 02/ 515 04 89 – Fax : 02/ 511 49 96
www.femmesprevoyantes.be/cpf

L'occasion de faire le point...

- Qu'est-ce qui me fait dire que je suis plus ébranlée que je ne le crois et que mon équilibre intérieur est fragilisé ?
.....
- Est-ce que ma situation actuelle – professionnelle, familiale, personnelle – influence cet état ?
.....
- Est-ce que j'ose parler de ce qui ne va pas à mes proches ?
.....
- Quand et dans quelles conditions est-ce que je me sens mieux ?
.....
- Qu'est-ce que je fais pour prendre soin de moi au quotidien : j'écoute de la musique ? je vais marcher ? je vois une amie ? je vais au cinéma ? je m'achète quelque chose ?
.....
- En général, est-ce que j'ose demander de l'aide ? Si oui, pourquoi ? Si non, pourquoi ?
.....

Cette mise au point vous aidera à voir plus clair et à vous exprimer si vous décidez de consulter un psy ou de participer à un groupe de parole. (voir JOUR 11)

JOUR 7

Qui est cette femme que je ne reconnais pas ?

Notre vie est pour une grande part composée de rêves. Il faut les rattacher à l'action. (Anaïs Nin)

Tout au long de son existence, le corps de la femme change. Il suffit de penser à l'adolescence et aux grossesses. Ces changements ont également lieu au quotidien : le corps est léger le matin, lourd le soir ; le ventre gonfle à l'approche des règles, les seins deviennent douloureux et plus gros ; on gagne vite un ou deux kilos pour les reperdre un peu plus tard...

Une autre silhouette

Les quelques kilos qui s'ajoutent à la ménopause n'ont dès lors rien de catastrophique ou de dangereux. Oui mais... Les relations que les femmes entretiennent avec leur image sont généralement complexes. Le diktat de la femme idéale, jeune et mince, les influence pour une grande part et les pousse souvent dans le piège de la chasse aux kilos.



Plus de rides, plus de vie...

Les rides ne parlent pas seulement des traces du temps. Elles témoignent aussi de votre expérience et de la richesse humaine acquise au fil des années. Accepter vos rides ne signifie pas renoncer à la vie, c'est au contraire la célébrer ! D'ailleurs, n'avez-vous jamais rencontré de ces femmes âgées et ridées à la beauté rayonnante ?

Si vous ne luttez pas contre le temps, vous vous donnez l'occasion d'accepter les changements et vous pourrez vous ouvrir à l'avenir et à la beauté de l'âge. Cela suppose de faire le deuil de ce qui ne sera plus : un corps et un visage jeunes.

Bon à savoir : le rôle des relations avec les parents

Les relations à votre corps s'enracinent dans l'enfance et dépendent de l'éducation et de l'amour des parents. Plus leurs messages (verbaux et non-verbaux) ont été positifs, plus vous avez eu l'impression de les satisfaire et plus vous avez pu construire une image solide de vous-même.

Cela vous semble vraiment difficile à accepter ? Le moment est peut-être venu de faire le point et d'essayer de faire la paix avec ce corps changé et changeant.

À faire devant votre miroir...

Regardez-vous. Commencez par vous regarder dans les yeux, puis observez votre visage, votre corps.

Que ressentez-vous ? Complétez les blancs.

Quand je me regarde dans un miroir, il m'est difficile de regarder (certaines parties du corps) parce que

.....
.....
.....

Quand je me regarde dans un miroir, il me plaît de regarder (certaines parties du corps) parce que

.....
.....
.....

Quelle est l'origine de certains signes ?

Observez les changements de votre corps. Lesquels sont associés essentiellement à la ménopause ? Lesquels dépendent plutôt de vos conditions de vie ? Est-ce un désagrément ou un problème sérieux ? Faites le point.

Manifestation	Je ne l'ai pas	Liée à mes conditions de vie	Liée à la ménopause	Un désagrément	Un problème sérieux
Bouffée de chaleur					
Sueur nocturne					
Trouble des règles					
Problème génito-urinaire					
Prise de poids					
Maux de tête et migraine					
Trouble de la mémoire et de la concentration					
Trouble du sommeil et fatigue					
Irritabilité					
Déprime					
Autre					

La crainte de la maladie est une phobie collective de notre culture.

Le traitement hormonal de substitution (THS) appelé aussi traitement hormonal de la ménopause (THM).

Pour certaines femmes, la ménopause s'accompagne de symptômes difficiles à vivre, particulièrement les bouffées de chaleur quand elles sont intenses et violentes.

Il y a quelques années, le médecin leur proposait systématiquement un traitement hormonal de substitution. Mais depuis qu'une étude américaine de 2002 (WHI)* lui a attribué une responsabilité dans l'apparition de certains cancers dont le cancer du sein et de troubles cardio-vasculaires, la prudence est de mise.

En quoi consiste le traitement hormonal ?

Il s'agit de prendre des hormones qui vont permettre au corps de maintenir son activité ovarienne, donc le cycle menstruel.

Les besoins en hormones varient selon les femmes. Dès lors, les dosages et les modes d'administration (gels, timbres cutanés, comprimés, aérosol nasal, patch sous-cutané) seront adaptés à chacune. Certains traitements maintiennent les règles, d'autres les suppriment mais leur efficacité est identique.

Quand est-il le plus indiqué ?

Si vos bouffées de chaleur vous rendent la vie impossible (transpiration, insomnies, irritabilité,...), le traitement hormo-

nal peut être une solution, mais il doit être temporaire. Il est en effet prudent de ne pas poursuivre le traitement au-delà de 2 ans, tout comme de limiter les doses à prendre.

Une visite annuelle chez le médecin pour vérifier la pertinence du traitement est indispensable. Si les bouffées de chaleur ont disparu, il sera arrêté. Attention ! Le traitement hormonal est incompatible avec certaines maladies : cancer du sein, phlébite, fibrome, endométriose... et il ne sert à rien de le prendre pour prévenir l'ostéoporose. (voir JOUR 18)

Le THS n'est pas une obligation mais un choix !

Il doit être adapté à votre situation, évalué en fonction de ses avantages et inconvénients, réévalué chaque année et prescrit pour un temps court. **La seule indication du traitement hormonal est celle de votre confort.**

Sachez que les études ont montré une augmentation de la qualité de vie des femmes avec le traitement hormonal... mais aussi avec le placebo de ce même traitement !

Allopathie et médecines douces

Le traitement hormonal n'est pas le seul traitement capable de vous soulager. Les médecines douces ou parallèles ont également mis au point des thérapies qui peuvent vous aider au moment de la ménopause. L'acupuncture, l'homéopa-

* Women's Health Initiative



thie, la phytothérapie ou l'ostéopathie proposent aussi des remèdes pour restaurer votre santé.

Ce qu'elles ont en commun ? Un intérêt pour la personne dans sa globalité (corps, émotions, relations, conditions de vie...) et pour l'origine des symptômes. Autre caractéristique commune : ces médecines stimulent les forces de guérison présentes à l'état naturel chez chaque être humain. Elles peuvent s'envisager comme un complément à la médecine courante ou comme un tout.

Vous êtes tentée par une démarche thérapeutique alternative ? Pour opter en toute sécurité pour l'approche qui vous convient le mieux, informez-vous.

Quelques pistes :

- renseignez-vous auprès d'autres femmes qui ont utilisé ce type de médecine ;
- renseignez-vous auprès de l'association professionnelle de la médecine alternative choisie ;
- lisez les livres, articles, dossiers... qui traitent de cette approche (bibliothèque, Internet...); prenez des notes, préparez une liste de questions ;
- prenez rendez-vous avec un thérapeute et consacrez cette première séance à la rencontre, l'échange ; posez vos questions et écoutez attentivement les réponses...

Quelques idées de questions à poser au thérapeute

- Quels sont les principes de base de cette approche thérapeutique ? (Et vous, patiente, êtes-vous à l'aise avec ces principes ?)
- Y a-t-il des effets secondaires, des contre-indications, des interactions possibles avec des médicaments ?
- De quelle manière cette thérapie agit-elle sur les symptômes de la ménopause ?
- Quelle est l'expérience du thérapeute quant à votre problème de santé ? Quelle est sa spécialité ? Quelle est sa formation ? Quelles sont ses références ?
- Quel est le prix des consultations et des éventuels traitements ? Sont-ils accessibles ? Où ?
- Pendant combien de temps et à quels intervalles s'effectuent les visites de consultation ?
- Quand pouvez-vous espérer des résultats ?

Prendre votre place dans la relation avec votre médecin

Les femmes ont le droit de s'exprimer, d'être informées et de choisir.

Le dialogue : un ingrédient indispensable

Quelle place est laissée aux femmes dans le choix d'un traitement? Quelles informations leur donne-t-on? Jusqu'à présent, le corps médical a plutôt eu tendance à décider pour elles. Mais les femmes ne sont pas que les victimes de ce système, elles y contribuent aussi largement.

Dans la plupart des cas, elles demandent la médicalisation. N'est-il pas plus facile de prendre un médicament que de changer son alimentation ou de faire plus d'activités physiques? Or, l'enjeu

d'une consultation médicale n'est pas forcément de prescrire un médicament. Elle peut aussi servir à obtenir un (des) conseil(s), une écoute...

Discutez-en avec votre médecin... Cette discussion dépend évidemment de la relation que vous entretenez avec lui. Mais vous avez le droit d'exister dans cette relation et de parler de vos doutes et de vos craintes éventuelles par rapport à certains traitements par exemple.

Une relation avec un médecin est un partenariat. Pour qu'il soit réussi, la confiance, l'écoute et le respect réciproques sont indispensables !

Testez votre relation...

Votre médecin :

- | | |
|--|-------------------------|
| • Vous explique son diagnostic avec soin dans un langage clair | Toujours-parfois-jamais |
| • Prend le temps de vous parler et des risques et des effets secondaires du traitement | Toujours-parfois-jamais |
| • Est tolérant (il ne juge pas vos choix personnels) | Toujours-parfois-jamais |
| • Ne vous oblige pas à prendre une décision dans l'urgence et vous laisse le temps dont vous avez besoin pour la prendre | Toujours-parfois-jamais |
| • Est ouvert à la constitution du dossier médical | Toujours-parfois-jamais |
| • Est conventionné | Toujours-parfois-jamais |
| • Accepte que vous posiez des questions et y répond | Toujours-parfois-jamais |
| • Vous écoute quand vous parlez de vos inquiétudes | Toujours-parfois-jamais |
| • Accepte que vous refusiez un traitement | Toujours-parfois-jamais |
| • Accepte que vous demandiez l'avis d'un autre médecin | Toujours-parfois-jamais |
| • Est ouvert à d'autres voies thérapeutiques | Toujours-parfois-jamais |

Vous, patiente :

- | | |
|---|-------------------------|
| • Vous respectez votre médecin, vous appréciez la personne qu'il est | Toujours-parfois-jamais |
| • Vous vous sentez à l'aise en sa compagnie, suffisamment pour lui parler de vos émotions, de vos réflexions ou encore de vos réserves par rapport aux solutions qu'il envisage | Toujours-parfois-jamais |

- | | |
|--|-------------------------|
| • Vous répondez à ses questions sans omettre des détails Importants | Toujours-parfois-jamais |
| • Vous lui fournissez le maximum d'informations sur votre santé (autres traitements, antécédents personnels et familiaux...) | Toujours-parfois-jamais |
| • Quand vous acceptez de prendre le traitement prescrit, vous suivez ses indications | Toujours-parfois-jamais |
| • Vous lui parlez des autres solutions thérapeutiques que vous avez entreprises | Toujours-parfois-jamais |



Réponses au test

Vous obtenez un maximum de jamais

La confiance et l'écoute sont quasi absentes de votre relation avec votre médecin. Le problème vient de vous, de lui (ou d'elle) ou de vous deux. Cela vaut la peine d'y réfléchir et d'évaluer votre satisfaction dans cette relation.

Vous obtenez un maximum de parfois

Vous avez envie de prendre votre place dans cette relation mais vous hésitez à vous octroyer ce droit. Encore un petit effort (ou une bonne discussion avec votre médecin) et vous vous sentirez sans aucun doute plus à l'aise.

Vous obtenez un maximum de toujours

Ça roule, ça baigne, vous êtes en pleine confiance et le dialogue existe.

Mettre toutes les chances de mon côté...

Suis-je capable de bien décrire mes symptômes et de bien m'observer? Ai-je envie d'y passer du temps?

Suis-je disposée à parler de ma réalité, de mes émotions, de ce qui m'anime et me pose question?

Suis-je prête à revoir mon mode de vie, à réduire mon stress et à mettre en place certains changements (mon alimentation, le temps que je consacre aux activités physiques, mes habitudes de sommeil...)?

JOUR 10

Faire de ce moment, le vôtre...

*Un arbre immense est né d'une
racine aussi mince qu'un cheveu.
(Lao Tseu)*

L'occasion de se réconcilier

Pour de nombreuses femmes, la ménopause est synonyme de réconciliation. Elle ouvre de nouvelles perspectives; des heures plus tranquilles et plus sages mais aussi plus libres, qui ne demandent qu'à porter leurs fruits. À cette saison de la vie, vous vous connaissez en général mieux, les enfants (quand vous en avez eu) sont grands ou partis et du temps se libère. C'est aussi une période de bilan, l'occasion d'approfondir son rapport à soi-même et aux autres, de donner un nouveau sens à sa vie, de trouver une nouvelle force intérieure.

Cela dit, il ne faut pas embellir la situation non plus. Pour certaines femmes, la vie durant ménopause n'a rien de rose. Chaque femme a son histoire et sa façon de vivre la ménopause est unique. Il va de soi que le vécu sera différent si, par

exemple, elle vient de perdre son travail ou si elle est amoureuse!

Être la femme que je suis

Qui suis-je? Cette question risque d'être assez présente en ce moment. Elle induit une prise de conscience des rôles que vous avez endossés depuis longtemps et qui vous ont quelque peu éloignée de vous-même. De rôle en rôle – mère de..., conjointe de..., fille de..., amie de..., collègue de... – vous vous êtes probablement efforcée de satisfaire les besoins des autres. Mais qu'avez-vous fait des vôtres? Derrière ces rôles, qui êtes-vous? Comment donnez-vous la place à la femme que vous êtes? Et comment pouvez-vous matérialiser vos envies profondes?



Petite mise au point

Faites le point sur vos acquis. Sur ce qu'il y a lieu de renforcer, sur les expériences que vous ne voulez plus faire et celles que vous aimeriez tenter. Essayez de prendre conscience des demandes qui

ne vous conviennent plus. Englobez toutes les sphères de votre existence: travail, vie familiale, relations de couple, relations avec les enfants, les ami(e)s, collègues, vie personnelle, créative, spirituelle... Quelles sont les situations qui exigent de vous une trop grande dépense d'énergie? Pourriez-vous les éviter? Comment mettre vos limites sans vous couper des autres?

Ce questionnement est quasi inévitable lorsque vous décidez de vous occuper de vous. Il risque de vous perturber, des émotions vont sans doute faire surface. Rassurez-vous, les turbulences intérieures ne vont pas s'éterniser.

Elles en parlent

La ménopause, c'est un soulagement. Finies les règles et donc les douleurs, les maux de tête et les sautes d'humeur. Une vraie libération ! Josée, 54 ans

La ménopause n'a pas été facile à accepter car je n'ai pas eu d'enfants. Jusqu'à ce que mes règles cessent, je pouvais encore croire que c'était possible, cette idée entretenait un élan en moi. Aujourd'hui, je ne peux plus la projeter. Il y a un deuil à faire. Emilie, 51 ans

Mes enfants ont quitté la maison et alors que je pensais que cela me minerait le moral, c'est le contraire qui se produit. Je me sens plus disponible pour les autres et je m'ouvre au monde. Eux, ils ont un bagage suffisant pour bien se débrouiller dans la vie. Je suis fière du parcours que j'ai accompli. Kadija, 52 ans

En principe, à moins que je ne vive centenaire, j'ai encore moins de la moitié de ma vie devant moi. Quand je vois la vitesse à laquelle s'est passée la première moitié... je ne veux plus me disperser, je ne veux plus perdre de temps. Isabelle, 57 ans

Plus je vieillis et plus je m'approche de celle que je suis vraiment. Je trouve que c'est encourageant ! Judith, 50 ans

L'entourage va certainement réagir...

S'affirmer, contester ou questionner les normes établies, dire les vraies choses, prendre sa place, exprimer sa vulnérabilité par rapport aux changements qui bousculent la vie familiale, sociale ou professionnelle, tout cela risque d'ébranler l'équilibre autour de vous, surtout s'il y a une perte de privilèges pour certains ou remise en question des relations établies.

Il ne s'agit pas non plus de dire non à tout. Laissez du temps à vos proches pour comprendre ce qui se passe, respectez leur rythme. Il est néanmoins vrai que certains conjoints réagissent mal aux changements et ont tendance à faire croire que tout se passe dans votre tête, que comme toutes les femmes vous êtes compliquée, bizarre... Mieux vaut le savoir et vous armer à la fois de douceur et d'obstination pour ne pas vous perdre à nouveau.

Si vous avez l'impression de tourner en rond, si la situation s'envenime, songez à chercher de l'aide. Votre médecin généraliste peut vous aider. Vous pouvez aussi vous adresser à un professionnel de la relation d'aide. (voir JOUR 6)

JOUR 11

Paroles et rites

Avez-vous remarqué la réaction des gens lorsque vous parlez de la ménopause ?

La plupart du temps, votre interlocuteur ne dit rien, ou bien il change de sujet ! Et ce ne sont pas que les hommes qui réagissent bizarrement ; les femmes aussi ont du mal à en parler.

Un sujet tabou

La plupart du temps, les femmes plus âgées déclarent que c'est du passé (sous-entendu qu'elles ne veulent plus y revenir) tandis que les plus jeunes ne se sentent absolument pas concernées ; pour elles, c'est encore bien loin...

Et les femmes de votre âge ? Nombre d'entre elles sont gênées d'aborder la question. C'est leur intimité qui est concernée et elles préfèrent ne pas l'éta-ler au grand jour. Ce qui n'empêche pourtant pas la ménopause d'être fortement médiatisée. Emissions télévisées, articles de presse, dossiers spéciaux... traitent régulièrement du sujet. Des médecins, des spécialistes... y prodiguent leurs avis et multiplient les conseils (mais dans quel but et avec quel intérêt ?). Il y a donc un paradoxe : d'un côté, la ménopause est un sujet tabou ; d'un autre, elle fait partie du domaine public.

C'est le bon moment pour partager

Le problème dans notre société du "chacun pour soi", c'est la perte de la transmission de femme à femme, entre les générations : de mère à fille, de grand-mère à petite-fille, mais aussi de femmes

De la femme vient la lumière.
(Aragon)

entre elles au sein des communautés de vie. Si la question de la maternité et du soin à l'enfant reste encore abordée ; la question des règles et donc de la sexualité reste tabou. La perte des repères, l'éclatement des familles, la médicalisation de la vie des femmes font que celles-ci ont tendance à s'en remettre aux médecins et à leurs compétences professionnelles. Parce qu'elles ne se connaissent plus ? Parce qu'elles ne se font plus mutuellement confiance ? Parce que leur mode de vie ne leur permet pas de prendre du temps pour cela ? Ce sont toutes ces raisons à la fois (et bien d'autres encore) qui isolent les femmes. Elles auraient cependant tout intérêt à s'épauler.

Encourager la parole et l'échange

Et si vous y mettiez votre grain de sel ? Vous pourriez par exemple initier des rencontres entre des femmes de votre âge et des femmes plus jeunes ou alors vous pourriez créer ou rejoindre un groupe de paroles. Les rencontres s'articulent autour d'un partage d'expériences avec des personnes qui vivent (ou ont vécu) des expériences semblables. Cela ne peut que vous faire du bien et vous aider à trouver des solutions. Ces lieux sont sans aucun doute propices à l'échange de conseils, de bonnes adresses, d'astuces, etc.

Vous allez y apprendre à vous exprimer, à parler de vous, de votre histoire, de vos peurs et de vos joies, mais aussi à écouter les autres sans les juger. Ces moments d'échange et de partage vous permettront de mieux vous connaître, d'avoir plus confiance en vos capacités,



d'établir vos limites et d'avoir des attentes réalistes envers vous-même et la vie.

C'est le moment de célébrer ce passage !

Ne vous privez pas de marquer ce moment. C'est une façon d'en prendre conscience et de l'inscrire en vous. Les rites de passage construisent la personnalité, l'affirment, donnent de l'importance aux différentes étapes de l'existence tout en les inscrivant dans une dimension plus universelle. Dans notre mode de vie occidentale, ils ont quasi disparu. Alors, il faut les réinventer. Le jeu en vaut la chandelle et peut même être très amusant. Voici quelques idées...

Avec trois amies, nous sommes allées à la mer du Nord, un soir d'été et de pleine lune. Nous nous sommes promenées le long de la mer. La lune, on ne la voyait que par moment car le ciel était couvert. Par contre, on entendait le flux et le reflux de la mer. On avait décidé de marcher en silence, en se tenant la main. Après, nous nous sommes baignées, pas comme d'habitude mais avec une intention particulière : nous laver de toutes nos pensées négatives. Ce fut un partage profond et inoubliable. Josette, 54 ans

Le fait de parler de ma ménopause m'a aidée à me sentir normale car les autres femmes de mon âge, en tout cas un bon nombre, vivaient les mêmes choses que moi ; l'air de rien ça rassure. Cela m'a aussi permis d'accepter la situation, de la prendre avec plus de légèreté et d'humour.

Joëlle, 53 ans

J'ai célébré ce passage avec mon mari. On a allumé des bougies partout dans la maison et dans notre chambre. On a regardé les photos qui retraçaient notre vie à deux. Ensuite, on a fait un jeu de rôle : j'ai mis ses vêtements et lui les miens et on s'est imité. Après on s'est massé et on a passé plusieurs heures à faire des câlins, à parler, à s'écouter. Une belle nuit d'amour. Ariane, 51 ans

Je suis partie en forêt, j'ai dormi dans une clairière. J'avais peur mais c'était un vieux rêve que je réalisais enfin. J'ai vaincu ma peur et j'en ai tiré une nouvelle force. Dominique, 49 ans

J'ai invité mes amies à la maison et on a fait quelques jeux. Genre : écrire un poème à partir des lettres de notre nom, se passer des petits papiers sur lesquels on a inscrit trois qualités de la personne à qui on s'adresse... Chacune avait aussi amené un extrait d'un livre ou une musique ou une photo qu'elle appréciait tout particulièrement. Cela s'est terminé autour d'un buffet ; nous avons toutes préparé notre plat préféré. Arlette, 50 ans

Et vous, quel rite allez-vous inventer ?

.....
.....
.....

JOUR 12

Cultivez le positif

Qu'est-ce qu'on attend pour être heureux ? (air connu)

Face à chaque événement de la vie, chaque rencontre, chaque "hasard", chaque difficulté aussi, entraînez-vous à considérer ce que cela vous a apporté.

Pensez à vous faire du bien. Mettez de l'humour dans votre vie, accordez-vous du plaisir, donnez de la place à votre créativité (peindre, écrire, chanter, apprendre à jouer d'un instrument...), cultivez un jardin, un balcon ou un appui de fenêtre, visitez une expo, allez boire un

verre avec des ami(e)s, rattrapez votre retard de lecture (louez des livres à la bibliothèque), joignez-vous à des groupes...

Essayez de ne mettre de côté aucune opportunité, surtout si vous avez toujours été très engagée dans votre vie familiale. Cette nouvelle phase de votre vie va vous permettre de reprendre certains projets, d'en développer de nouveaux; bref, d'explorer des sentiers inconnus.



Entre les rêves et leur réalisation, se glisse parfois l'angoisse...

Alors que vous rêviez d'avoir du temps pour vous, maintenant qu'il est là, vous n'en faites pas tout ce dont vous aviez rêvé et vous n'êtes pas aussi heureuse que vous ne l'aviez imaginé. Plusieurs raisons peuvent être à l'origine de cette déception : le départ des enfants, une vie professionnelle moins satisfaisante, une retraite qui approche...

Vous êtes dans l'entre-deux, dans le passage entre l'avant et l'après, en quête de nouveaux repères. Dans ces conditions, profiter de la vie n'est pas toujours facile. Par contre, l'angoisse est souvent au rendez-vous. Inconsciemment, vous avez peut-être peur d'être déçue et, du coup, vous n'osez pas vous y mettre.

Essayez de mettre cela au clair, d'identifier ce qui vous empêche de satisfaire vos envies et besoins. (voir JOUR 10)

Qu'est-ce qui vous ressemble, aujourd'hui ?

Je fais preuve d'un plus grand discernement

Je suis moins tiraillée entre mes désirs et ceux des autres

J'ai moins d'illusions

Je suis plus sereine

Je ne dépense plus toute mon énergie dans un projet

que je sens inutile

Je suis plus à l'écoute de moi-même

Je fais davantage confiance à la vie

Je mets mieux mes limites

J'ose dire non

Je m'appuie sur mon expérience

Je suis moins à cheval sur les principes

Je suis plus tolérante

Je suis plus forte par les épreuves que j'ai traversées

J'ai plus de foi en la vie et les autres

Pour moi, la vie est faite de tellement de petits bonheurs

qu'il y en a toujours un qui manque

Pour moi, la vie est faite de tellement de petits bonheurs

qu'il y en a toujours un à savourer

souvent – parfois – rarement

Vous avez sans doute pas mal de choses en mains pour transformer les années à venir en un florilège d'expériences enrichissantes...

Retenez que le temps rempli avec du positif n'est jamais perdu, tandis que celui passé à se plaindre n'est jamais rattrapé !

Reconnaître les aspects positifs de la maturité

Cette faculté dépend de votre philosophie de vie. Reconnaître les apports de vos expériences de vie permet de continuer le chemin avec plus de sérénité. Se prendre en main, avoir un esprit ouvert, expérimenter de nouvelles façons d'être ou de faire, être prête à travailler sur soi, font partie des stratégies qui permettent de retrouver du pouvoir sur sa vie et d'en augmenter la qualité.

Écoutez la femme sauvage

Si vous tendez l'oreille vers l'intérieur, vous percevrez sans doute une voix qui accepte les transformations actuelles et le fait de vieillir. C'est la voix d'une femme sans âge, la femme sauvage. C'est aussi votre intuition. Avec elle, le vieillissement n'est pas un fardeau, mais bien l'occasion d'exprimer votre richesse, de développer votre sagesse, d'explorer de nouveaux territoires. Utilisez son énergie ! Elle vous guidera, elle vous aidera à garder un esprit ouvert, à vous remettre en question lorsque ce sera nécessaire, elle vous donnera la volonté de vous prendre en main, d'avancer, de profiter pleinement de ces belles années. Si vous avez envie d'en savoir plus, lisez "Femmes qui courent avec les loups" de Clarissa Pinkola Estés – Grasset – 1996.

JOUR 13

Le bonheur est aussi dans l'assiette...

Que ton aliment soit ta seule médecine ! (Hippocrate)

Se nourrir est une affaire personnelle qui dépend des goûts, des besoins, de l'état de santé, des tolérances alimentaires (allergies, sensibilités particulières) et... d'un budget.

Ainsi, les recommandations nutritionnelles diffusées par les médias doivent toujours être validées par votre expérience. En d'autres termes : n'avez pas tout ce qu'on vous dit, vérifiez-le sur vous !

Tolérez-vous les produits laitiers ? Digérez-vous les crudités ? N'avez-vous pas d'appétit le matin ? Vos digestions sont-elles plutôt faciles ? Ou êtes-vous constipée ? Avez-vous tendance à vous sentir en forme ou êtes-vous plutôt fatiguée ? Toutes ces questions interviennent dans le choix de votre alimentation.

Votre premier maître, c'est votre corps ! Apprenez à écouter les messages qu'il vous envoie : constipation, démangeaison, fatigue, irritabilité, insomnie, crise d'énervernement, aigreur d'estomac. Proposez-lui d'autres expériences nutritives et observez comment il réagit.

Ni trop ni trop peu

À la ménopause, plus que jamais, votre régime alimentaire est votre premier allié

pour garder la forme.

5 règles d'or

1. Mangez des aliments frais et de bonne qualité.
2. Privilégiez les fruits et les légumes (5 portions par jour) de préférence crus ou cuits à la vapeur pour conserver les vitamines et minéraux.
3. Mangez du poisson. Si vous mangez de la viande, mangez surtout les viandes maigres (poulet par exemple) et évitez d'en consommer plus de deux fois par semaine.
4. Mangez des céréales complètes (riz, millet, couscous...) et des légumineuses (lentilles, haricots...).
5. Buvez de l'eau (1,5 litre par jour) et limitez la consommation d'alcool, de thé noir, de café, de boissons sucrées. Buvez plutôt des tisanes.

Attention aux sucres et aux graisses cachées !

La consommation de sucres raffinés (sucre blanc, sucreries, gâteaux, biscuits, bonbons, ...) doit être limitée à tout âge. À la ménopause, leur digestion perturbe le fonctionnement hormonal, accentue les bouffées de chaleur, ralentit l'assimilation du calcium (voire l'en empêche), diminue l'efficacité des vita-

mines et des minéraux et accroît évidemment le risque d'obésité... Quant aux graisses cachées, elles favorisent l'accumulation du cholestérol dans les artères, un des facteurs de risque des maladies cardiovasculaires (voir JOUR 19). Charcuteries, pâtisseries et biscuits industriels, confiseries, viandes grasses, plats prêts-à-manger regorgent de matières grasses cachées.

Cuisson, vinaigrettes et assaisonnement

Le nec plus ultra ? La cuisson à la vapeur. Si vous cuisinez avec une matière grasse, utilisez plutôt l'huile d'olive de première pression à froid ou l'huile d'arachide et évitez le beurre. Si vous cuisez de la viande, enlevez le gras visible. Pour vos vinaigrettes, utilisez des huiles végétales crues de première pression à froid (olive, colza, pépin de courge, maïs...), quelques cuillères de yaourt, agrémentées d'un jus d'orange et d'une pincée de sel ou de fines herbes font aussi l'affaire. Limitez toutefois votre consommation de sel et soyez à l'affût de celui qui est caché, dans les soupes en sachet par exemple, dans les céréales pour le petit déjeuner, les marinades, les plats déjà préparés...

Éliminer les toxines

Les toxines sont constituées de déchets produits par nos cellules et de cellules mortes. Elles ont tendance à s'incruster dans l'organisme où, en compagnie des

cellules grasses, elles retiennent l'eau et forment la cellulite. En éliminant les toxines, on favorise donc l'élimination de la cellulite.

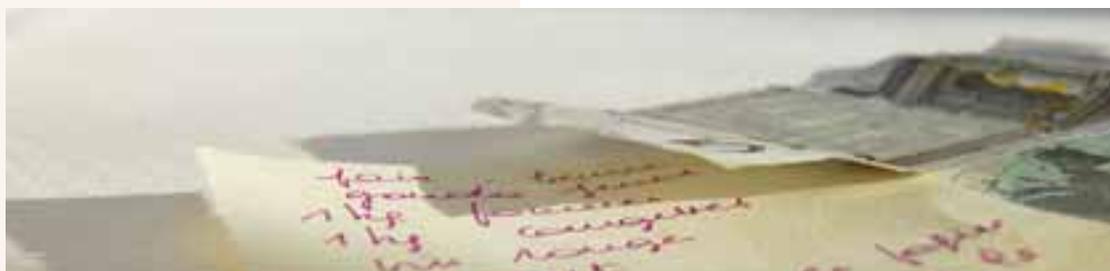
Les légumes, les fruits, l'eau favorisent leur élimination

Les légumes, les fruits et l'eau ne chargent pas l'organisme en toxines, raison de plus pour leur donner une place de choix. Composez vos repas autour de deux légumes principaux (un cru, un cuit).

Associez-les à un plat de viande ou de poisson ou des œufs (protéines) OU à un plat de féculents – pâtes, riz, pommes de terre (sucres lents).

Pensez aux fruits pour combler les petits creux.

S'il n'y a pas de toxines dans l'eau pure, par contre, les boissons sucrées et l'alcool en regorgent. L'alcool apporte à l'organisme des sucres rapides qui interfèrent avec les sécrétions hormonales. Dès lors, si vous êtes sensible aux bouffées de chaleur, vous le réserverez pour les grandes occasions.



Pour en savoir plus sur l'alimentation, lisez notre brochure "Alimentation équilibrée : se faire du bien, se faire plaisir"

Demandez-la à votre mutualité ou commandez-la auprès du service Communication de l'UNMS ou téléchargez-la sur notre site www.mutsoc.be à la rubrique "brochures".

JOUR 14

Ils sont bienvenus à la ménopause

Certains aliments peuvent vous aider à mieux passer le cap, à condition de les manger en quantité suffisante et durant plusieurs semaines (3 à 6 semaines au moins).

Le soja

Le soja contient des œstrogènes naturels (ou phyto-œstrogènes) qui, dans leur structure chimique, ressemblent de très près aux œstrogènes fabriqués par le corps. S'ils sont moins puissants qu'eux, ils sont toutefois efficaces à plusieurs niveaux: ils agissent sur les hormones, les remplacent lorsqu'elles manquent et ralentissent leur action lorsque nous en avons trop.

Comment le consommer ?

Le soja se présente sous différentes formes: jets de soja, farine, lait, tofu. Le tofu se mange cru - assaisonné de fines herbes par exemple - ou cuit avec des légumes. On le trouve dans les grandes surfaces et dans les magasins bio. Une consommation régulière de soja – entre 45 et 60 g par jour – atténue certaines manifestations physiques de la ménopause.

Les aliments riches en bore et la bière

Le bore augmente aussi de façon naturelle le taux d'œstrogènes. On le trouve dans les pommes, les poires, les pêches, les fruits séchés (dattes, raisins secs, abricots secs, figues), les légumineuses (lentilles, haricots, pois...) et les oléagi-

Prendre conscience de la façon dont le corps réagit aux aliments permet de mieux discerner ce qui nous convient.

neux (amandes, noisettes...). On dit aussi que la bière contient des œstrogènes végétaux que l'organisme est capable d'absorber. Il semble qu'elle stimule une enzyme qui transforme d'autres hormones en œstrogènes lorsque le corps en a besoin. Mais attention: il faut la consommer avec modération et ne pas dépasser un petit verre par jour.

D'autres aliments avec lesquels l'organisme peut fabriquer des œstrogènes ...

Fruits: agrume, ananas, banane, canneberge, cerise, grenade, papaye, prune, rhubarbe.

Légumes: ail, betterave, brocoli, carotte, céleri, chou-fleur, fenouil, pomme de terre.

Céréales : avoine, blé (qu'on retrouve dans la plupart des pains), maïs, orge, riz, seigle.

Graines: carvi, citrouille, graines germées de luzerne et de haricot mungo, lin, pavot, tournesol.

Légumineuses: fève azuki, pois chiche.

Herbes et épices: cannelle, cumin, fenouil, persil, sauge, trèfle rouge.

Les légumes de la mer: les algues

Les algues sont de véritables concentrés de minéraux et d'oligoéléments, dont le zinc, le chrome, le sélénium, le manganèse, le magnésium, le calcium, le potassium, le fer et l'iode. Rien que du bon ! Le calcium est excellent pour les os (**voir JOUR 18**). Le potassium favorise l'élimination de l'eau, tandis que



l'iode peut redonner du tonus à la glande thyroïde dont la fonction est de régulariser le métabolisme (or, celui-ci ralentit après la ménopause). Les algues sont donc toujours bienvenues.

Les aliments qui regorgent d'antioxydants

Les antioxydants sont capables de contrecarrer les effets du vieillissement.

En font partie :

- la vitamine A (foie, œuf, carotte, épinard, brocoli, fruits) ;
- la vitamine C (poivron, orange, fraise, cassis) ;
- la vitamine E (légumes feuillus verts, maïs, avocat, asperge, germe de blé, céréales complètes, riz complet, huile végétale de première pression à froid, noix, graines, fèves de soja, tofu);
- les minéraux (notamment le sélénium qui se trouve dans la viande maigre, le foie, les algues, les crustacés, les mollusques, les noix du Brésil, les céréales entières, la tomate, le brocoli, l'oignon).

Les algues, en pratique

Où les trouver ?

Les algues (kombu, nori, wakamé, isiki, dulse...) sont vendues sous forme déshydratée dans les magasins de diététique et les magasins bio. Elles se conservent assez longtemps.

Comment les utiliser ?

Il faut les faire tremper avant de les consommer. Ensuite, elles se mangent tout aussi bien crues que cuites. Crues, vous pouvez les ajouter dans les salades ou les plats de légumes, cuites, dans vos potages, plats de céréales ou de pâtes. Une cuillère à soupe par jour suffit pour profiter de leurs bienfaits.

Bon à savoir...

Pour vous assurer un apport suffisant d'antioxydants, variez les couleurs de vos légumes et de vos fruits. En effet, selon qu'ils sont jaunes, rouges, violets, orangés, verts, ils contiennent des vitamines, minéraux et antioxydants différents.

Certains antioxydants sont fragiles et résistent mal à la chaleur (donc à la cuisson) et à la lumière; c'est le cas de la vitamine C qui file dans l'eau de cuisson. D'autres, au contraire, sont libérés grâce à la chaleur, comme le lycopène, mieux assimilé lorsque les tomates sont cuites.

Un petit changement durable ne vaut-il pas mieux que n'importe quelle tentative qui risque d'échouer? RQASF¹

Chez la majorité des femmes, la morphologie du corps change aux alentours de la ménopause. La diminution des hormones provoque un changement dans la répartition de la graisse qui va se localiser au niveau du ventre et non plus au niveau des cuisses et des hanches. Ce changement peut donner l'impression d'une prise de poids, alors qu'il n'en est rien. Ceci étant dit, avec l'âge, les kilos ont tendance à s'installer et parfois la prise de poids est bien réelle. D'autres facteurs interviennent aussi : la diminution de la quantité de calories brûlée chaque jour parce que le métabolisme ralentit ; la diminution de l'activité physique ; le grignotage généralement provoqué par des turbulences émotionnelles. Il ne faut effectivement pas nier le rôle joué par les émotions et le stress dans la prise de poids. D'ailleurs, on sait aujourd'hui que le système nerveux (via ses hormones) est à la fois impliqué dans le déclenchement de l'appétit et dans le stockage des cellules adipeuses.

Le poids et la santé

Les normes admises voudraient que les femmes soient en santé si leur Indice de Masse Corporelle (IMC) se situe entre 20 et 25 et si leur rapport taille/hanche

Face aux kilos ...

Tous les organismes ne se comportent pas de la même manière par rapport à la prise de poids. Dès la puberté, chaque femme possède une équation hormonale personnelle qui, selon son dosage, aura des répercussions différentes sur son physique. Ainsi, les femmes qui ont un plus fort taux d'œstrogènes ont tendance à prendre du poids, ont une poitrine plus développée et une silhouette plus ronde. En revanche, les femmes dont le taux de progestérone est plus élevé sont généralement plus fines et musclées.

(RTH)² est inférieur à 0.85. Pourtant, bien des femmes se jugent grosses, même avec un IMC inférieur à 20. C'est dire si l'obsession de la minceur les touche plus que l'obésité !

Où en êtes-vous ?

Calculez votre IMC

Votre poids en kg : (A)

Votre taille en m :(B)

$$\text{Calcul : } \frac{(A)}{(B) \times (B)} =$$

Calculez votre RTH

Tour de taille en cm :(C)

Tour de hanche en cm :(D)

$$\text{Calcul : } \frac{(C)}{(D)} =$$



¹ Réseau québécois d'action pour la santé des femmes.

² Le rapport taille/hanche fournit une indication sur la manière dont la graisse corporelle est répartie dans le corps. Plus le ventre est rond, plus le rapport est élevé, plus le risque de maladies liées à l'obésité augmente.

Perdre du poids après 40 ans, c'est moins facile

Le système hormonal intervient dans la gestion des graisses corporelles. Certaines hormones, comme l'insuline, ordonnent leur stockage. D'autres, comme l'hormone de croissance et la testostérone, l'en empêchent. Au fil des ans, les hormones qui s'opposent au stockage des graisses et qui préservent la masse musculaire diminuent. La graisse a tendance à s'installer, les muscles à fondre... c'est la prise de poids.

Certaines habitudes renforcent le déséquilibre entre les hormones :

- l'absence d'efforts physiques et de travail musculaire ainsi que la sédentarité ;
- une alimentation trop riche en féculents ou en aliments à index glycémique élevé. Ces aliments entraînent l'augmentation chronique d'insuline. Or, l'excès d'insuline entrave la sécrétion d'hormones de croissance.

Enfin, plus il y a de graisse abdominale (ce qui est bien souvent la conséquence des deux habitudes dont on vient de parler) moins il y a d'hormone de croissance. C'est donc la porte grande ouverte à l'accumulation des graisses.

Le processus n'est pas inéluctable! Quelques pistes:

- Préservez votre sommeil : l'hormone de croissance est sécrétée pendant le sommeil profond. (voir JOUR 21)
- Prenez soin de votre stress : le stress chronique, la dépression et les attitudes de soumission entraînent une baisse de testostérone. (voir JOUR 22 et 23)
- Prenez un sauna : il provoque la sécré-

tion de l'hormone de croissance. (A éviter si vous souffrez de maladies cardiovasculaires).

- Évitez les régimes hypocaloriques : ils découragent la production de la testostérone, l'hormone qui "fait les muscles".
- Évitez les aliments à index glycémique élevé (aliments allégés, céréales raffinées, sodas, barres chocolatées...).
- Faites de l'exercice physique en vous hydratant suffisamment : une activité d'endurance (voir JOUR 17) est toujours suivie d'une augmentation de la production de l'hormone de croissance, mais cet effet diminue après 60 ans.

Méfiez-vous des régimes !

Les études révèlent que 95% des personnes qui entreprennent un régime amaigrissant reprendront le poids perdu endéans les 5 ans, et bien souvent avec des kilos en prime. Plus fort : on pense même que les régimes à répétition augmentent les risques de surpoids futur, surtout chez les adolescentes ! **Une perte de poids durable ne peut s'envisager que dans des modifications à long terme des habitudes de vie et avec un objectif réaliste : perte de poids de 10% maximum du poids actuel.**

³ Ceux qui demandent une sécrétion rapide et importante de l'insuline pour être digérés : sucre, pain blanc, farine blanche, sodas, aliments allégés, etc.

Petit rappel (peut-être) utile

- Le régime-miracle n'existe pas (même si nous l'attendons toujours).
- Les régimes hypocaloriques font le lit de l'obésité.
- Une perte de poids rapide induit une reprise tout aussi rapide : syndrome du yo-yo.

JOUR 16

Vitamines B, huile d'onagre et de bourrache

C'est une ennuyeuse maladie qu'une santé conservée par un trop grand régime. (Montesquieu)

Ces compléments alimentaires permettent d'amoindrir certains signes désagréables de la ménopause. Alors, pourquoi vous en priver ?

En famille : B1, B2, B3...

Les vitamines B jouent un rôle au plan physique mais aussi dans l'équilibre psychique.

- La vitamine B1, qui se trouve dans la plupart des aliments, y compris les germes de blé, les céréales complètes, les légumineuses et la levure de bière, favorise le métabolisme du sucre. Indirectement, elle améliore les réactions de l'organisme face au déséquilibre hormonal, puisqu'on sait que l'excès de sucre perturbe le fonctionnement des hormones.

- La B2 intervient dans la qualité des muqueuses et peut vous aider en cas de sécheresse vaginale (**voir JOURS 25 et 26**). Elle se trouve dans le foie, les rognons, les œufs, les produits laitiers, le son de blé, le germe de blé et la levure de bière.

- La vitamine B3 protège des problèmes articulaires et de l'excès de cholestérol. Elle améliore aussi l'irrigation cérébrale. Elle se trouve dans les germes de blé, les céréales complètes et les poissons.

- La vitamine B6 participe au métabolisme des hormones et est également bénéfique pour le système nerveux, la peau et les globules rouges. Viandes maigres, foie, poisson, banane, avocat, pomme de terre en contiennent.

- La vitamine B12 bénéfique pour le système nerveux et le sang se trouve dans le foie, les rognons, certains poissons, les mollusques et le lait.

Règles anarchiques et fer

A la préménopause, le rythme des règles est souvent perturbé. Quand elles sont abondantes et répétées, vous risquez de manquer de fer. Si vous avez ce type de règles et que vous vous sentez fort fatiguée, un contrôle de votre fer sanguin pourrait être utile. N'en consommez pas sans avis médical ; l'excès de fer peut provoquer des troubles importants.

Où le trouver ? Dans la viande rouge (carré de bœuf, foie de veau...), les céréales complètes, le persil, le jaune d'œuf...

Les huiles d'onagre et de bourrache

Ces deux huiles apaisent certains signes de la ménopause, comme les bouffées de chaleur et les douleurs menstruelles. De plus, elles favorisent le fonctionnement des intestins et protègent la paroi intestinale contre diverses agressions. Or, qui a des intestins efficaces, gagne en santé. En effet, outre leur rôle digestif et excréteur, les intestins jouent un rôle majeur dans l'immunité et les réactions inflammatoires. Les huiles d'onagre et de bourrache agissent donc sur le plan de la santé en général. Un apport régulier de l'une ou de l'autre retarde aussi les rhumatismes et combat l'excès de cholestérol (**voir JOUR 19**). Cerise sur le

gâteau : elles nourrissent les parois cellulaires qui ont besoin d'acide gras de bonne qualité pour conserver leur souplesse et rester perméables. Elles aident ainsi à garder une bonne qualité de peau et à minimiser certains effets du vieillissement.

Huiles d'onagre et de bourrache, en pratique...

Où les trouver ?

Elles sont conditionnées sous forme de gélules et sont vendues dans les parapharmacies, les pharmacies, les magasins bio et diététiques.

Lesquelles choisir ?

Préférez les huiles extraites par première pression à froid et si possible d'origine biologique.

Naturel ne signifie pas anodin

Les produits de santé naturels (en ce compris les plantes médicinales) renferment des molécules biologiquement actives. Ces produits peuvent donc avoir des contre-indications, interagir avec l'alimentation, les médicaments et d'autres produits naturels, et même occasionner des effets secondaires.

Avant de vous lancer dans une cure quelconque, demandez l'avis d'un professionnel familiarisé avec l'utilisation de ces produits. Votre médecin généraliste ou votre pharmacien peut également vous guider dans le choix du produit le mieux adapté à votre situation.



JOUR 17

Ajouter du mouvement à votre vie...

Le lit est l'endroit le plus dangereux du monde : 80% des gens y meurent. (Mark Twain)

L'activité physique est un facteur d'équilibre et de bien-être même après 50 ans et même si vous n'en avez jamais fait. IL N'EST JAMAIS TROP TARD POUR VOUS Y METTRE ! Rien de tel pour être en forme, et pas seulement sur le plan physique. Bouger, c'est aussi faire du bien au moral et mettre du baume au cœur.

Des bienfaits à la pelle...

Sur un plan strictement fonctionnel, l'activité physique augmente la capacité respiratoire, améliore l'oxygénation des cellules et l'évacuation des déchets.

Les os ne sont pas en reste: l'exercice régulier améliore en effet le renouvellement de la charpente osseuse et diminue le risque d'ostéoporose (voir JOUR 18), tout comme il améliore globalement le fonctionnement des glandes endocrines (ovaires, surrénales, pancréas, thyroïde...). Le résultat se fait rapidement sentir sur les bouffées de chaleur qui s'atténuent. L'activité physique peut éveiller les sens et raviver la sexualité. Elle est reconnue comme un élément essentiel pour lutter contre le stress, la tension nerveuse, les troubles de la mémoire. Enfin, elle augmente la confiance en soi.

Pour en profiter pleinement, faites le bon choix !

Une activité physique qui fait bouger l'ensemble du corps convient souvent mieux qu'une activité qui ne sollicite que certains muscles au détriment d'autres.

Optez surtout pour une activité qui vous fasse plaisir, c'est le meilleur moyen d'avoir envie de la poursuivre.

Une légère hausse de l'activité physique est déjà très positive

30 minutes par jour d'activité physique modérée ont une influence positive sur la santé. Bonne nouvelle: ces 30 minutes peuvent être fractionnées en plusieurs périodes.

Marchez au lieu de prendre la voiture pour aller faire vos courses, montez les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur ou l'escalator, allongez un peu la promenade que vous faites chaque jour avec votre chien...

Entre l'endurance et l'étirement...

L'endurance: bonne pour le cœur

La natation, le vélo, la danse, la course lente, le ski de fond, la marche... aident à garder le cœur, les poumons et le système circulatoire en bonne forme.

À faire avant et après l'activité physique

Pensez à vous échauffer: c'est important pour mettre votre organisme en route et éviter les claquages musculaires. À la fin de la séance, étirez-vous: les muscles, les tendons, les ligaments qui viennent d'être sollicités ont besoin de détente. Cette pratique favorise l'élimination des toxines responsables des douleurs musculaires du lendemain ou du surlendemain.

Parmi ces activités d'endurance, la marche est trop souvent sous-estimée. Pourtant, c'est l'activité la plus accessible : elle est facile et gratuite.

Pratiquée en groupe, la marche permet aussi de rencontrer d'autres personnes. Marchez à une bonne allure afin d'être légèrement essouffée tout en étant encore capable de parler (si votre marche est trop lente, votre cœur et vos poumons bénéficient moins de ses bienfaits).

Tous les dimanches, l'ADEPS propose dans chaque province des circuits de 5, 10, 20 km. Vous ne devrez rien débours.

Plus d'infos sur le site www.adeps.be ou en téléphonant au n° gratuit 0800/20000 de la Communauté française de Belgique.

Assouplissement et étirement: bons pour l'autonomie

Principal avantage des activités d'assouplissement et d'étirement: garder les muscles détendus et les articulations mobiles. Elles peuvent se pratiquer tous les jours et permettent de maintenir une certaine qualité de vie ainsi qu'une autonomie plus grande en vieillissant. Sont inclus dans ce type d'activités: le yoga, le tai-chi, le stretching, la danse, le jardinage...

À propos du yoga et du tai-chi

Le yoga consiste principalement à canaliser la respiration, à prendre des postures statiques que l'on adopte en se concentrant mentalement, et à pratiquer la relaxation. Il améliore la force et la souplesse du corps et favorise un sentiment de calme et de paix. Il est très bénéfique pour les femmes qui n'ont plus fait d'exercices physiques depuis plusieurs années et, contrairement à ce que certains prétendent, il n'est pas nécessaire d'être contorsionniste ni particulièrement souple pour s'y mettre.

Le tai-chi consiste en des mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision. Cette discipline est conçue pour coordonner le corps, la pensée et l'esprit. Elle améliore la souplesse et renforce l'ossature, les articulations et la musculature, à condition de le pratiquer régulièrement. Yoga et tai-chi permettent tous les deux de réduire le stress et favorisent la concentration et la relaxation. (voir JOUR 22)



JOUR 18

Renforcer vos os

On a beau avoir une santé de fer, on finit toujours par rouiller. (Prévert)

Ostéoporose, perte de densité osseuse, qu'en est-il ?

Les os sont en perpétuel renouvellement : sans cesse des cellules meurent et d'autres naissent. Durant l'enfance et l'adolescence, la production de la matière osseuse est plus importante que sa destruction. Par la suite, les deux activités se stabilisent ; la densité osseuse atteignant son maximum vers 35 ans. Après 40 ans, le processus s'inverse. Cela dit, la perte osseuse est en général légère (0,5 % par an).

La ménopause peut-elle accélérer la déperdition osseuse ?

Toutes les femmes ne sont pas égales devant le risque d'ostéoporose : la structure osseuse est aussi déterminée par un capital génétique (mère et grand-mère ayant eu ou pas de l'ostéoporose) et par les modes de vie (tabac, alimentation industrielle et carencée, sédentarité).

Un des mythes qui persiste depuis longtemps est que la perte osseuse est uniquement due à la chute du taux d'œstrogènes. Or, c'est le phénomène normal du vieillissement bien plus que la baisse d'œstrogènes qui influence la perte de densité osseuse.

Quelques mythes qui ont la vie dure

1. Pour prévenir l'ostéoporose, il faut prendre un traitement hormonal.

Un des arguments forts avancés par l'industrie pour la prescription du traitement

hormonal est la prévention de l'ostéoporose. Il est évident que maintenir le taux d'hormones permet d'éviter la légère perte osseuse due à la perte d'œstrogènes. Mais les risques liés à la prise hormonale sont supérieurs aux avantages escomptés, d'autant que d'autres possibilités existent.

2. Le calcium se trouve dans le lait et les produits laitiers.

Le lait et les produits laitiers sont d'excellents fournisseurs de calcium (le calcium du lait est absorbé à 32%). Mais les légumes crucifères (broccoli, chou chinois, chou frisé, chou de Bruxelles) font beaucoup mieux. Ainsi 100 g de chou chinois apportent plus de calcium à l'organisme qu'un verre de lait. Autre exemple : les poissons consommés avec leurs arêtes (sardines, anchois). Il existe donc d'autres possibilités de se procurer du calcium : une bonne nouvelle pour celles qui n'aiment pas le lait, les yaourts et les fromages.

3. L'ostéoporose concerne les femmes qui ne mangent pas suffisamment de produits laitiers.

Les pays qui consomment le plus de produits laitiers présentent le taux d'ostéoporose le plus élevé. En Chine et au

Le saviez-vous ?

Une étude réalisée aux Etats-Unis a montré une perte osseuse supérieure de 20% auprès d'adolescents consommant 1 soda par jour (les canettes rouges).

Japon, là où la consommation de laitage est quasi nulle, l'ostéoporose est très rare. Ce paradoxe a été identifié par l'OMS, sans pour autant y apporter une explication.

4. L'ostéoporose est due à un manque de calcium. Il faut donc en consommer pour pallier le manque.

Il est intéressant d'envisager pourquoi l'os perd son calcium. Pour rester en santé, notre organisme doit maintenir un équilibre chimique, ni trop acide ni trop alcalin. Lorsqu'il y a un excès d'acide, le corps doit impérativement rétablir l'équilibre. Dans ce but, il puise du calcium dans ses réserves minérales (c'est-à-dire dans le tissu osseux) mais à terme, ce phénomène fragilise les os.

Qu'est-ce qui provoque l'excès d'acidité ? Le stress, le tabac, l'alimentation carencée et riche en céréales raffinées, les laitages, le sel et le sucre. Un régime alimentaire centré sur les fruits-légumes, les protéines végétales et les produits laitiers à petite dose éviterait bien des pertes osseuses.

Fatidique ? Absolument pas !

Il est possible de compenser la diminution de la densité de votre ossature. Pour cela,

- **pratiquez une activité physique** : c'est le meilleur des reminéralisants. Plus vous développez votre masse musculaire, plus il faut de matière osseuse pour la porter et la faire bouger. Résultat : la pratique d'une activité physique augmente non seulement votre masse musculaire mais aussi votre masse osseuse. Autre avantage : moins de rhumatismes. Lorsqu'ils sont sollicités régulièrement par le mouvement, les cartilages qui tapissent

Trois coups de pouce minéralisants

- **Le bouillon à l'ancienne.** Régénérateur du cartilage et de l'os, le principe en est extrêmement simple ! Mettre dans une casserole d'eau froide un os (de poulet, de bœuf ou des déchets de poisson) avec quelques légumes (carottes, oignons, céleri, poireau,...) et épices (poivre, sel, thym, clou de girofle...) à votre goût. FAIRE MIJOTER (l'eau doit frémir et non bouillir) pendant au moins 2 h (4 heures, c'est mieux). Tout au long de la cuisson, les minéraux et le collagène contenus dans l'os passent dans l'eau. Il vous reste à déguster pour profiter de ses vertus !
- **L'œuf-citron.** Faites macérer pendant une nuit un œuf entier (avec sa coquille) dans un jus de citron. L'œuf doit être recouvert par le jus. Au matin, prélever le liquide un peu pâteux résultant de cette macération et buvez-le à jeun, tel quel ou après l'avoir passé au tamis. L'œuf, dont la coquille s'est considérablement amincie, est utilisé ensuite pour la cuisine.
- **Les légumes de la mer** : les algues. (voir JOUR 14)

les extrémités des os et assurent la parfaite mobilité des articulations ont tendance à s'épaissir et à se renforcer. Il est aujourd'hui prouvé que les aliments prolongés ou les difficultés de mobilité induisent la perte de densité osseuse et la fragilisation des cartilages articulaires ;

- **évités les aliments acidifiants qui peuvent aggraver votre squelette** : sodas, alcool, café, céréales raffinées, sucre... ;
- **limitez ou arrêtez le tabac** : il empêche l'absorption de calcium et, même, il accélère son élimination ;
- **mangez des fruits et des légumes** – frais de préférence – pour les vitamines et les minéraux ;
- **absorbés suffisamment de calcium, de magnésium** (régule l'entrée du calcium dans les cellules et favorise sa fixation sur la trame osseuse), de zinc et de silicium (précieux pour la solidité des os).

La santé cardiovasculaire

Avec la perte d'œstrogènes, les femmes perdent leur avantage sur les hommes en terme de santé cardiovasculaire. Petit rappel des facteurs de risque de ces maladies :

La consommation de tabac

Le tabagisme accélère la fréquence cardiaque, diminue l'oxygénation des cellules, réduit le taux du cholestérol HDL (l'ami des artères!). Ce sont sans doute des choses que vous savez, mais de là à franchir le pas... Le passage à l'acte est souvent difficile, le parcours est semé d'embûches et de multiples tentations.

Pour aider les fumeurs qui aimeraient se débarrasser du tabac, la Mutualité socialiste a édité un Guide "Se préparer à arrêter", disponible auprès de votre mutualité, au service Communication de l'UNMS ou sur notre site www.mutsoc.be à la rubrique "brochures".

L'excès de cholestérol

Le cholestérol, matière grasse indispensable à la vie de nos cellules, existe sous deux formes :

- le LDL qui a tendance à se déposer sur les parois des vaisseaux sanguins;
 - le HDL qui a une fonction d'épuration.
- Le danger pour la santé réside dans un excès de LDL et/ou une carence de HDL; le cholestérol risquant alors de s'accumuler dans le sang et de boucher les artères.

Pour connaître votre taux de cholestérol... Une simple prise de sang suffit. Chez les femmes, le LDL ne doit pas dépasser 1g/l et le HDL doit être supérieur à 0,55 g/l.

J'ai décidé d'être heureux, parce que c'est bon pour la santé.
(Voltaire)

Les œstrogènes contribuent à garder un haut taux de HDL et un bas taux de LDL. **Ainsi, elles protègent le cœur et les vaisseaux sanguins des dépôts de plaques de graisse.** Etant donné qu'à la ménopause le taux d'œstrogènes chute, cette protection s'effondre.

Choisir les "bonnes" graisses

Le 1/3 du cholestérol étant fourni par l'alimentation, il va de soi qu'elle représente une arme de choix pour lutter contre sa présence excessive. Il faut sans aucune hésitation faire la razzia sur les légumes, les fruits, les produits céréaliers et les légumineuses et suivre les conseils d'une alimentation équilibrée. Mais il est également primordial de bien choisir les graisses. **Non, il ne faut pas les supprimer**, car elles interviennent dans la constitution des membranes cellulaires, dans l'immunité, dans la coagulation du sang...

Privilégier les huiles végétales

Certaines graisses alimentaires augmentent le taux de cholestérol (beurre, fromage gras, gras du lard, viande grasse), tandis que d'autres graisses aident l'organisme à éliminer le cholestérol en excès : on les trouve dans les poissons et les huiles végétales de première pression à froid (olive, colza, maïs...).



Fuir les graisses "trans"

Les graisses "trans" résultent de l'hydrogénation des graisses, un processus qui permet de durcir les huiles pour en faire des matières grasses solides à température ambiante (margarines). Avantage: conservation plus longue permettant le stockage des préparations industrielles. Le problème: elles se comportent dans notre organisme comme des graisses saturées, diminuant notre "bon" cholestérol (HDL) et augmentant notre "mauvais" (LDL). Elles seraient même plus dangereuses pour le cœur que les graisses saturées ! Ces graisses sont largement utilisées dans l'industrie: produits de boulangerie, frites prêtes à cuire, tartes, quiches, pâte à tartiner, biscuits, biscottes... Lisez attentivement les étiquettes et évitez les produits qui

L'alcool augmente aussi la pression artérielle

L'alcool contenant beaucoup de calories peut aggraver un problème de poids, ce qui est fortement contre-indiqué en cas d'hypertension. Également bon à savoir: les femmes métabolisent l'alcool différemment des hommes et elles en subissent plus rapidement les effets toxiques.

mentionnent "huile hydrogénée" ou "partiellement hydrogénée" dans les ingrédients.

L'hypertension artérielle

Les artères se modifient aux environs de la cinquantaine; les parois deviennent plus rigides, les fibres élastiques se cassent. Pour faire circuler le sang, le cœur fournit plus d'efforts, ce qui provoque l'augmentation de la pression sanguine.

Pour réduire l'hypertension: 3 règles d'or

Se libérer du tabac

20 minutes après la dernière cigarette, la pression sanguine et les pulsations (voir JOUR 17) redeviennent normales. Après 24h, le risque d'infarctus diminue déjà! Après 48h, le goût et l'odorat s'améliorent. Après 72h, respirer devient plus facile.

Bouger

Une activité physique d'une demi-heure tous les jours ne peut que vous faire du bien si vous souffrez d'hypertension. Certains sports violents (squash, tennis, course de vitesse...) ne sont cependant pas indiqués.

Limiter l'usage du sel

N'ajoutez pas de sel ni à la cuisson ni à table. Remplacez-le plutôt par des herbes, des épices, du gingembre, de l'ail, du jus de citron, du vinaigre.

Pour en savoir plus sur la santé cardiovasculaire, reportez-vous à notre brochure "Se fabriquer un cœur en or"; disponible auprès de votre mutualité, du service Communication de l'UNMS ou sur notre site www.mutsoc.be dans la rubrique "brochures".

JOUR 20

Soyez attentives à vos seins

Je t'aime, moi non plus...

Certaines femmes adorent leurs seins, d'autres les détestent, d'autres les trouvent trop gros, trop petits, d'autres encore aimeraient qu'ils ressemblent à ceux d'une autre femme ou à une image idéale... Or, toutes les femmes ont des seins uniques. En plus, ils changent régulièrement selon le moment du cycle menstruel. Alors pourquoi vouloir correspondre à une norme ?

Cette relation est en tout cas loin d'être neutre ou anodine; le sein représentant ni plus ni moins LE symbole de la féminité, de l'identité de femme et de mère. Et la voilà à nouveau chamboulée par la ménopause. Très sensibles aux changements hormonaux, chez certaines femmes, les seins vont rapetisser parce que les œstrogènes qui stimulent les tissus diminuent. Chez d'autres, ils vont grossir parce que la quantité de cellules adipeuses augmente. Il faut du temps pour s'habituer à ces changements et la relation au sein n'en est pas facilitée.

Palper, s'auto-examiner...

Pour faire la part des choses entre ce qui provient de l'évolution naturelle et les signes anormaux, prenez l'habitude d'examiner de temps à autre vos seins. Choisissez le bon moment. Si vous êtes encore réglée, préférez la semaine après vos règles. Parce que si vous le faites lors de la semaine qui précède les règles, vous risquez de découvrir des protubérances – qui en fait sont banales – mais qui vont vous inquiéter pour rien. Ces aspérités sont en effet le résultat

*Soyez votre propre refuge.
(Bouddha)*

Les renforcer, les protéger...

Travaillez les glandes

Les seins sont alimentés en sang par les artères principales et par un réseau de veines. Ils ne contiennent pas de muscles, mais en dessous, il y a des pectoraux qui peuvent être renforcés et développés par des exercices.

Évitez le soleil !

Ne vous exposez pas au soleil seins nus pendant de longues heures. La peau des seins est plus fragile que celle du reste du corps.

d'une suractivité des œstrogènes pour stimuler les canaux lactifères en vue de la grossesse et de l'allaitement.

La marche à suivre...

- Examinez d'abord vos seins sans les toucher, nue devant un miroir. Comment sont-ils? Forme, couleur, forme du mamelon. Avez-vous l'impression qu'ils ont changé en comparaison de l'examen précédent ?
- Levez les bras et pliez-les derrière la tête, regardez vos seins de face et puis de côté. Remarquez-vous quelque chose? Une tache, un bouton, un creux, une bosse... ?
- Palpez vos seins avec douceur (pas forcément devant un miroir, vous pouvez très bien le faire sous la douche). Passez vos doigts sur toute la superficie de chaque sein, sans les serrer ni les pousser. Vérifiez aussi la partie du sein qui s'étend sous les aisselles (en soulevant les bras) et sous la clavicule (en arrondissant un peu le dos).



Au moindre doute, consultez un médecin ou un(e) gynécologue. Il y a de fortes chances pour qu'il (ou elle) vous conseille de faire une mammographie (radio des seins) pour établir un diagnostic.

Dépister, faire un mammothest

Le Ministère de la Santé Publique a mis en place un programme de dépistage gratuit pour toutes les femmes âgées de 50 à 69 ans. Comme elles, vous recevrez, tous les 2 ans, par courrier une invitation pour un mammothest, c'est-à-dire une radiographie des seins. Cet examen

permettant de détecter précocement une ou des anomalies dans les seins, augmente les chances de guérison. Le test est dit négatif quand le cliché ne révèle rien d'anormal et positif lorsque l'image obtenue montre qu'il faut faire des examens supplémentaires.

Quelle différence entre un mammothest et une mammographie ?

Le mammothest est le nom donné à la radiographie des seins dans le cadre du programme de dépistage. Le mammothest s'effectue dans une unité de dépistage agréée, soumise à un contrôle de qualité strict. Le cliché est lu par deux radiologues indépendants, à des moments différents. Cette double lecture apporte une plus grande sécurité quant au diagnostic. Le mammothest est gratuit. La mammographie, par contre, est payante. Elle s'effectue dans toute unité de radiologie et n'est pas soumise aux mêmes normes de qualité. Le résultat est lu par un seul radiologue, directement après la prise du cliché.

Le mammothest, en pratique

Prise de rendez-vous

Vous devez prendre rendez-vous avec une unité de dépistage agréée (les coordonnées sont jointes à l'invitation).

Comment se passe l'examen ?

Vous devez vous déshabiller jusqu'à la ceinture. Pour obtenir des clichés de bonne qualité, les seins sont comprimés sur la plaque. Cette compression peut être désagréable, voire douloureuse dans certains cas, mais la douleur ne persiste pas. L'examen est effectué par un(e) technologue et dure 10 minutes.

Transmission des résultats

Trois semaines après l'examen, votre médecin généraliste ou gynécologue pourra vous communiquer les résultats.

Plus d'infos : www.lemammothest.be

JOUR 21

Sommeil et fatigue

C'est la nuit qu'il fait beau de croire au soleil. (E. Rostand)

Un repos perturbé

Vous dormez peut-être moins bien; à cause de l'âge, à cause de sueurs nocturnes, à cause de certains soucis... tant de choses peuvent perturber votre sommeil.

Ce n'est pas le lot de toutes les femmes mais pour certaines les problèmes de sommeil apparaissent avec la préménopause. Ces troubles proviennent en général du manque d'œstrogènes. Ils ne facilitent pas la vie! En effet, l'insuffisance de sommeil ou la mauvaise qualité du sommeil provoque une accumulation de fatigue qui aura des conséquences sur l'humeur (irritabilité, nervosité), la mémoire et la capacité de se concentrer.

Pour faciliter le sommeil

- Au repas du soir, préférez des légumes, des potages, du poisson cuit vapeur, et mangez si possible au moins deux heures avant votre heure habituelle de sommeil.

- Évitez de regarder des films violents à la télé, ne vous engagez pas dans de grandes discussions ou des règlements de compte tard le soir. Si cela vous arrive – car vous ne pouvez pas tout contrôler non plus – observez ce qui se passe lorsque vous êtes couchée. Il y a de fortes chances pour que vous soyez en train de penser à ce que vous avez dit, à ce que l'on vous a dit. Parfois, ce sont des images du film vu à la télé qui défilent encore dans votre tête... Tout cela retarde la venue du sommeil.

- Quelques minutes de relaxation (**voir JOUR 23**), de relâchement complet devraient vous aider à vous abandonner dans les bras de Morphée.

- Allez dormir tous les jours à la même heure, le plus souvent possible.

- Respectez vos rituels: toilette, massage, lecture, exercice physique, yoga... (**voir JOUR 17**)

Suivez autant que possible votre rythme

Tout le monde n'a pas le même rythme de sommeil ni besoin du même nombre d'heures de sommeil.

Voici un moyen pour aider à clarifier vos besoins personnels.

Dans un premier temps, surveillez et notez les moments où vous avez sommeil dans la journée et l'heure précise où vous avez envie de dormir le soir. Peu à peu, des cycles plus ou moins réguliers vont se dessiner. Essayez ensuite d'organiser votre vie autour de ces cycles.

Ménopause, mémoire, concentration

Selon certains scientifiques, le fonctionnement intellectuel des femmes peut être affecté par l'apport ou la déficience en œstrogènes. Ainsi, les œstrogènes ont une influence sur la mémoire et particulièrement la mémoire à court terme. Par ailleurs, le stress, l'anxiété et la dépression affaiblissent eux aussi la concentration qui joue un rôle essentiel sur la mémoire.

En tout cas, le soir, allez vous coucher dès que vous avez sommeil, ni avant ni après.

Écoutez votre fatigue

Vous êtes peut-être sujette à de fameux coups de pompe en journée, la fatigue



Mini sieste

S'endormir avec une clef dans les mains par exemple jusqu'à ce que cette clef tombe et vous réveille est un excellent moyen pour récupérer. Un sommeil plus long risque de vous empêcher de dormir la nuit.

vous tombant littéralement dessus? Les variations hormonales brutales de la préménopause fatiguent l'organisme qui doit puiser dans ses réserves. Dès lors, reposez-vous lorsque votre corps vous le demande. Si ce n'est pas possible, pensez à faire de courtes relaxations.

Récupérer en quelques minutes...

Les relaxations peuvent être pratiquées presque partout, au travail ou ailleurs, en position assise ou couchée (si vous pouvez vous isoler).

Fermez les yeux et laissez-vous aller complètement en respirant profondément. Profitez de l'expiration pour relâcher les muscles de tout votre corps, en relâchant aussi les dents et les mâchoires, et en vidant l'esprit.

Faites cela pendant deux à trois minutes. Si des pensées parasites surviennent, laissez-les passer. Peu à peu votre esprit va s'apaiser.

Lors de l'expiration, vous pouvez également imaginer, que toutes vos tensions quittent votre corps par les pieds. Sur l'inspiration, vous imaginez que de nouvelles énergies remontent depuis vos pieds jusqu'au sommet de votre crâne.

Tenir compte du stress *On ne se libère que de ce dont on a conscience.*

À chacune son seuil de tolérance

Les modifications hormonales enclenchent parfois de la mauvaise humeur et/ou une tension excessive, quelque fois vous avez l'impression que vous allez exploser. Les bouffées de chaleur, les maux de tête, les douleurs dans la poitrine, peuvent tout autant vous pousser à bout. Certains événements – un divorce, le retour d'un enfant, un déménagement, la perte d'un emploi, des difficultés financières – font également monter le stress en flèche. À eux s'ajoutent parfois l'anxiété par rapport à votre avenir, la peur de vieillir, la difficulté de vous concentrer, le manque d'énergie ou de confiance en soi... Bref, tous ces éléments augmentent votre tension intérieure.

Si le stress accentue généralement les effets dus aux variations hormonales, la façon d'y réagir diffère selon chaque femme. La réaction dépend effectivement d'une série d'éléments personnels: votre état général, votre état d'esprit, votre histoire, votre sensibilité, vos conditions de vie... En réalité, l'organisme déclenche le branle-bas de combat, lorsque le seuil de tolérance est atteint.

Comment s'aider?

Vous mettre à l'abri total du stress est une chose impossible et... pas souhaitable du tout ! Comment seriez-vous prévenue d'un danger qui vous menace? Par contre, vous pouvez apprendre à mieux gérer votre stress et à libérer les tensions. Quelques pistes...



Identifier les causes

Une fatigue prolongée, une santé fragile, une difficulté à vous concentrer, des maux de tête répétés peuvent être dus au stress. Les causes sont nombreuses et pas toujours faciles à débusquer. Certains événements apparemment sans importance sont parfois aussi à l'origine du stress: rater un train, oublier ses clés, chercher la télécommande de la tv, ...

Accueillir les émotions

Les émotions – colère, tristesse, honte, peur, joie... – permettent, si vous savez les écouter, de mieux vous connaître. Elles sont inévitables et s'accompagnent

d'un stress tout aussi inévitable. Si vous les refusez, si vous les jugez ou si vous culpabilisez, ce stress va prendre de l'ampleur. Essayez donc de les accueillir comme des messagères qui vous révèlent ce qui se passe en vous. Pleurez, riez, parlez si c'est nécessaire. Laisser exprimer l'émotion est essentiel.

Respirer consciemment

En général, vous respirez sans y penser. Suspendez votre lecture et prenez quelques instants pour repérer où le mouvement se produit dans votre corps lorsque vous respirez: dans la région du ventre, des côtes, de la poitrine ou des épaules? Laissez faire et observez. Votre souffle va ralentir et s'approfondir. Les pensées et les battements de votre

Débusquer les sources de stress

Passez votre dernier mois ou votre dernière semaine en revue et essayez de repérer les moments où vous vous êtes sentie stressée. Où étiez-vous? Que s'est-il produit? Avez-vous eu peur de quelque chose? En avez-vous vous trop fait?

Tâchez aussi de repérer ces petites phrases négatives du genre "t'es trop vieille", "t'es devenue moche", "t'es pas à la hauteur", etc. qui trottent dans votre tête et ne vous aident certainement pas à rester calme. Examinez vos possibilités d'agir sur les différentes causes observées.

Vous avez tendance à vous dépasser et à ne pas oser dire non? Premier pas: reconnaître la situation. Deuxième étape: apprendre à doser votre engagement et votre implication. Troisième étape: reconnaître votre droit à avoir des limites et... en mettre!

cœur se calmeront. La détente s'installera tout naturellement. La respiration ample, profonde et calme est commune à toutes les méthodes de relaxation (sophrologie, yoga, relaxation, méditation et visualisation).

Pour en savoir plus sur le stress, lisez notre brochure "Le stress nécessaire mais pas fatal" disponible sur le site www.mutsoc.be à la rubrique "brochures".

Savourer le quotidien - Listez ce qui vous détend et vous fait du bien

- Un bon bain
- Jardiner
- Une promenade en forêt
-
-
-
-
-
-

Faites chaque jour au moins une chose que vous aimez vraiment !

*On ne peut pas empêcher les oiseaux de voler au-dessus de nos têtes, mais on peut les empêcher d'y faire leurs nids.
(proverbe chinois)*

La relaxation et la visualisation favorisent la détente profonde. Elles se pratiquent facilement à la maison. Effectuées de manière régulière, elles permettent de faire assez vite face au stress, parfois même avant que la situation ne devienne incontrôlable.

Elles s'apprennent lors de séances en groupe ou individuelles auprès d'une personne compétente: kinésithérapeute, sophrologue, professeur de yoga... Vous pouvez ensuite les pratiquer chez vous, en solo. Vous trouverez aussi des livres, Cd, DVD et autres vidéos dans le commerce.

Se relaxer

Se relaxer ne signifie pas s'asseoir dans un fauteuil pour boire un verre ou regarder la télé ou encore lire un magazine. La relaxation, c'est une rencontre avec le corps et la respiration, la pensée étant complètement mise au repos.

En réalité, il existe plusieurs techniques de relaxation. Les deux plus simples consistent pour l'une à ordonner le relâchement des crispations musculaires en passant en revue les différentes parties du corps, pour l'autre à contracter puis à relâcher les muscles du corps.

Chez beaucoup de femmes, la pratique quotidienne de la relaxation a réduit les bouffées de chaleur, ce qui est tout de même appréciable. En plus de cela, elle ralentit les battements du cœur, régularise la respiration, réduit la montée d'adrénaline. Autres bienfaits: elle favorise le fonctionnement du système immunitaire et peut soulager les maux de tête.



Mode d'emploi

Installez-vous dans une pièce tranquille où vous ne serez pas interrompue, débranchez le téléphone et le GSM.

- Assise ou couchée (position la plus confortable pour vous), fermez les yeux et prenez conscience de votre corps, de ses points d'appui sur le sol, des endroits où il y a des tensions. Si des pensées parasites surviennent, laissez-les passer, comme si vous regardiez un vol d'oiseau dans le ciel.
- Prenez conscience de votre respiration. Et puis inspirez lentement par le nez et expirez lentement par le nez.
- Relâchez les muscles du visage; votre langue est aussi relâchée.
- Concentrez-vous sur vos pieds. Contractez vos orteils en expirant (comptez jusqu'à 5) et inspirez en les relâchant.

La méditation

Tout comme la relaxation, la méditation est un autre moyen de se libérer l'esprit et ne pas se focaliser sur les pensées négatives, tristes ou anxieuses.

Elle se pratique en position assise (sur une chaise ou en tailleur). Elle utilise en général un son, une image ou une courte phrase sur lesquels la personne se concentre pour éviter les pensées perturbantes. Il existe plusieurs approches et techniques de méditation et il vaut mieux s'y mettre en compagnie d'une personne compétente ou alors s'entraîner avec une cassette ou un cd. Ses bienfaits? Pratiquée tous les jours, elle peut réduire l'hypertension, les maux de tête, les migraines et d'autres problèmes liés au stress.

- Faites de même avec la plante du pied, le coup de pied, la cheville, le mollet, les genoux, les cuisses... en passant en revue les autres masses musculaires et en remontant jusqu'au cou et au visage que vous contractez et relâchez aussi.

- Continuez ensuite à respirer profondément et lentement durant quelques minutes avant d'ouvrir les yeux et de vous étirer. Vous devriez vous sentir calme et revivifiée. Prenez le temps de revenir complètement ici et maintenant. Relevez-vous lentement. Prenez conscience de votre état intérieur à ce moment précis.

Visualiser

La visualisation (ou l'imagerie créative) est une sorte de cinéma mental: il s'agit de laisser venir des images qui favorisent le sentiment de relaxation et de tranquillité.

Elle est positive: c'est-à-dire que vous vous imaginez une situation ou un symbole qui vous fait du bien! En ce sens, la visualisation peut vous aider à vaincre des craintes ou des peurs particulières. Elle peut aussi aider à atteindre un but (les athlètes de compétition l'utilisent fréquemment dans le cadre de leur entraînement).

Mode d'emploi

- Installez-vous dans une pièce où vous ne serez pas dérangée, couchée ou assise.
- Choisissez une image que vous associez au calme et à la relaxation: un coucher de soleil, une plage de sable fin, une vallée fleurie, un lac, un jardin...
- Fermez les yeux et respirez lentement par le nez.
- Vous imaginez que vous vous trouvez dans cet endroit. Visualisez-le, utilisez tous vos sens: odorat, écoute, toucher... Sentez les fleurs dans le jardin, écoutez le bruit des vagues... Respirez calmement et si des pensées intrusives surgissent, laissez-les passer et concentrez-vous sur votre lieu d'apaisement.
- Restez-y aussi longtemps que vous le souhaitez.
- Revenez lentement au présent. Visualisez-vous en train de quitter ce lieu et de revenir ici et maintenant. Ouvrez les yeux, accordez-vous du temps pour revenir et ressentir votre état intérieur.

Avez-vous déjà songé aux massages ?

Le grand secret du bonheur, c'est d'être bien avec soi. (inconnu)

À la ménopause, certaines femmes ont tendance à ignorer leur corps, d'autres cessent de le mettre en valeur, d'autres encore évitent de se toucher ou de se laisser toucher. Les massages les aideront à retrouver une relation positive avec ce corps et donc avec elle-même. De plus, ils leur permettront de mieux faire face aux bouffées de chaleur, aux sautes d'humeur, à la dépression, à l'irritabilité.

Un bien-être quasi immédiat

En Inde, le massage fait partie des gestes familiaux: les parents massent les enfants, les enfants massent les grands-parents... Dans les pays du Maghreb, c'est dans les hammams que les hommes et les femmes se font masser pour se détendre et tonifier leur organisme. À raison, car notre peau est un extraordinaire organe sensoriel – le plus développé de tous d'ailleurs – qui tire une myriade de bienfaits d'une caresse, d'un geste, d'un contact.

La peau est équipée de millions de récepteurs lui permettant de ressentir d'infimes variations de texture, de pression, de température. Elle est plus sensible au toucher que les yeux ne le sont aux couleurs et les oreilles aux sons.

Elle transmet les messages qu'elle reçoit au cerveau puis aux muscles qui se dénouent. Le massage a un effet boule de neige: il provoque une sensation de détente qui entraîne une baisse de la vigilance et du stress, ce qui renforce l'état général. Certaines fonctions, com-

me la respiration, l'immunité et l'équilibre hormonal se régulent. Les massages relancent ces activités métaboliques et améliorent globalement l'état de santé.

Quel massage ?

Le massage peut être global ou porter sur une zone précise. Les formes de massage sont en outre nombreuses et divergent selon les techniques et les philosophies qui les sous-tendent.

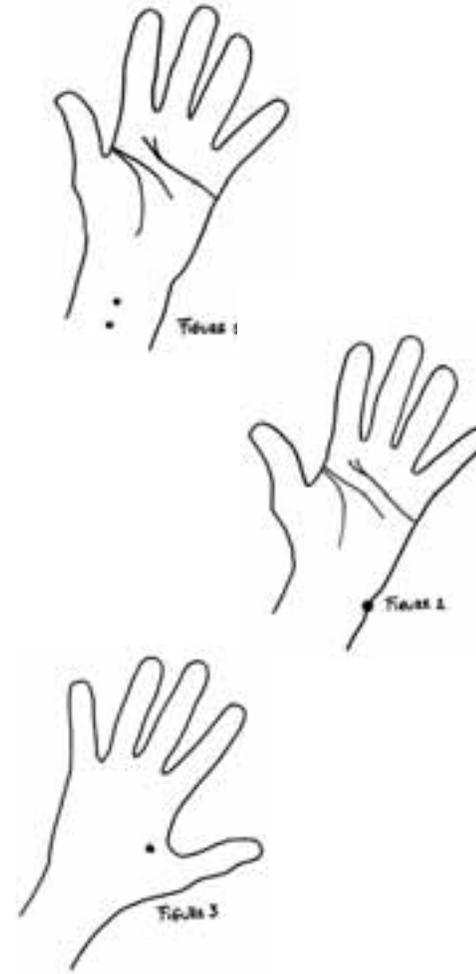
Les massages traditionnels suédois (avec des huiles) sont les plus courants chez nous. Mais aujourd'hui, toutes sortes de techniques nous arrivent des quatre coins du monde :

- le shiatsu, massage japonais qui, dans les grandes lignes, consiste à appuyer sur certains points du corps, des pieds à la tête;
- les massages ayurvédiques (qui viennent de l'Inde);
- le massage californien;
- le drainage lymphatique;
- la réflexologie plantaire...



Vous n'aimez pas vous faire masser ?

Vous pouvez aussi le faire toute seule. Grâce au do-in, une technique de massage qui nous vient de Chine. Simple, facile et sans danger, elle aide à rétablir la circulation énergétique perturbée qui est à l'origine de certains troubles de la ménopause. Le do-in consiste à masser certains points. De simples gestes ap-



puyés et profonds sur l'ensemble du corps (surtout là où les zones sont tendues ou les muscles crispés) sont également profitables et permettent de dénouer pas mal de tensions. Il existe une littérature assez fournie (livres, cd, cassettes vidéo) sur ces sujets.

Les points de do-in sur les mains et les avant-bras

Certains points se trouvant sur les mains et les avant-bras améliorent le déroulement de la ménopause.

Massez et appuyez sur les deux mains :

- deux points à l'intérieur du bras, au milieu, l'un à deux doigts du pli du poignet, l'autre à trois doigts; (fig.1)
- un point situé à la base de la main soulage les bouffées de chaleur. Il se trouve sur le bord externe de la paume (tournée vers le ciel) à la jonction du poignet, en face du petit doigt; (fig.2)
- un point situé au-dessus de la main (paume tournée vers la terre), dans le creux entre le pouce et l'index (il aide à prévenir les problèmes liés à l'accumulation de toxines). (fig.3)

Vous ressentirez sans doute de la douleur au début, surtout n'arrêtez pas d'appuyer. Si vous avez mal, c'est que vous sollicitez le bon endroit. Expirez en imaginant que la douleur est emportée par votre souffle.

La sexualité, une expérience singulière

Il faut un obstacle nouveau pour un savoir nouveau.
(Henri Michaux)

Un des mythes qui accompagne la ménopause, c'est que les femmes à cette période de leur vie n'ont plus de désir sexuel. Or, la fin de la possibilité d'enfanter ne signifie pas la fin de l'envie de faire l'amour. Cela dit, il n'y a pas qu'une seule définition de l'activité sexuelle ni une seule pratique, à cet âge comme aux autres d'ailleurs.

Hausse, baisse, statu quo : tout est possible !

Pour certaines femmes, la vie sexuelle s'améliore. Certaines témoignent même du "démon de midi". Se connaissant mieux, elles expriment davantage leurs désirs et leurs envies. Plus détendues, plus spontanées, elles se sentent plus libres aussi et ne craignent plus d'être enceintes ou d'être interrompues par l'arrivée imprévue des enfants.

Chez d'autres, la sexualité s'exprime uniquement à travers les caresses, les baisers qu'elles estiment suffisants et satisfaisants, même s'ils ne conduisent pas à des rapports sexuels complets. D'autres encore éprouvent moins de désir et font beaucoup moins l'amour ou n'ont plus envie de relations sexuelles.

Ce qui peut modifier le cours de la sexualité

Une vie sexuelle s'inscrit dans un contexte global. Un seul changement ou une seule difficulté peut la perturber, et ce, quel que soit l'âge. À la ménopause, les causes de la baisse de la libido ne sont pas uniquement liées aux modifications hormonales.

Questions biologiques et organiques

Certes les bouleversements hormonaux influencent les réactions sexuelles : la lubrification s'en trouve ralentie et moins abondante, le désir sexuel est plus faible, les sensations lors de l'excitation sexuelle et de l'orgasme ne sont plus les mêmes. Chez certaines femmes l'orgasme est moins fort, d'autres en ont plusieurs d'affilée. En fait, c'est le taux de testostérone (hormone mâle) qui est le grand responsable des variations du désir : la libido baisse quand il baisse, reste stable s'il ne bouge pas, et augmente quand il s'élève.

Les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes réduisent parfois l'intérêt pour les relations sexuelles. Certains changements survenus au niveau des organes génitaux les rendent douloureuses. À cause d'une lubrification insuffisante du vagin et de la diminution de son élasticité, la pénétration peut devenir désagréable ou douloureuse. De plus, le vagin étant moins acide, certaines femmes deviennent sujettes aux infections. Il va de soi que ces douleurs coupent l'herbe sous le pied au désir sexuel.

Le rapport à soi-même, le corps changeant

Quand ça ne va pas, quand une femme manque de confiance en elle, quand son équilibre bascule, le désir sexuel s'amoin-drit. Mais la société façonne et influence aussi la façon de vivre la sexualité que ce soit d'ailleurs avant ou après la ménopause. L'impact des images de corps jeunes et sveltes, omniprésentes, désignées comme critères de beauté et de



désirabilité mettent à l'épreuve l'image que chaque femme développe et possède d'elle-même. Elles rendent plus difficile l'acceptation de ce corps qui change, la capacité à l'habiter, à le toucher, à l'explorer, à le laisser toucher... Il importe de déconstruire la croyance qu'un corps vieillissant n'est pas désirable.

Seule ou en couple

Plus d'une femme vit seule à cette période de la vie, que ce soit par choix ou suite à un divorce, une séparation ou un deuil. Pour de nombreuses raisons, elles ne désirent pas reformer un couple ; leur sexualité s'en trouve nettement modifiée. La masturbation est pour celles qui se sentent à l'aise avec cette pratique un moyen de faire vivre leur sexualité à travers des relations éphémères.

En couple aussi, la vie sexuelle se transforme avec l'âge. Les hommes vivent également des changements hormonaux – on parle d'andropause. Certains n'ont parfois plus les mêmes besoins et les mêmes réponses qu'auparavant. L'érection est plus lente à venir, sa durée plus courte et elle est plus difficile à garder. L'homme, par ailleurs, n'est pas immunisé contre les remises en question, les deuils, le stress et l'angoisse liés au vieillissement.

Ce sera le moment de reconsidérer la sexualité, de créer une autre intimité, de veiller à bien communiquer. Lorsque des conflits non résolus s'éternisent au sein du couple, la rancune s'installe. Il est évident qu'elle influence également la qualité de la relation affective et sexuelle.

Préservatif et contraception sont d'actualité

Parce que vous êtes en manque d'affection, en manque de plaisir, en manque de douceur... vous pourriez adopter un comportement sexuel à risque, c'est-à-dire accepter de faire l'amour sans préservatif !

Certaines études réalisées au Canada révèlent que les femmes de 50 à 54 ans vivant seules se protègent moins d'une fois sur deux. L'âge ne vous prémunit pas du SIDA ; seul un préservatif peut le faire.

Quant à la contraception, il vaut mieux attendre un an après les dernières règles avant de l'abandonner. Les cycles étant irréguliers, vous avez intérêt à rester prudente : en effet, vous pouvez être enceinte jusqu'à l'arrêt définitif des règles.

JOUR 26

Osez enrichir votre sexualité

Pourquoi ne pas tirer profit des différents changements survenus au niveau de votre sexualité pour revoir certaines de vos attentes, de vos habitudes, de vos pratiques ?

Autant que possible, ne vous privez pas de rapports sexuels. À condition d'y prendre du plaisir, ils sont bons pour vous. Ils sont relaxants, ils font produire des hormones qui améliorent l'humeur et, plus que tout, ils permettent de maintenir un sentiment d'intimité avec votre partenaire.

Une sexualité s'invente à deux !

À l'écoute l'un de l'autre

Soyez, l'un et l'autre, aussi ouverts que possible vis-à-vis de ce qui vous arrive et de ce que vous ressentez.

Si votre partenaire a des érections moins toniques, soyez tolérante et ne faites pas de remarques. Ne simulez pas l'orgasme. Pour une femme, c'est vite joué. La tentation de s'en servir pourrait être grande à ce moment de l'existence, mais ce n'est pas la meilleure solution. Si vous avez du mal à trouver votre plaisir, mieux vaut en parler clairement à votre partenaire et tenter de trouver une solution ensemble. La pénétration n'est pas la seule manière d'accéder au plaisir !

Inventer, parler, rire...

C'est le moment de donner plus de place aux éléments essentiels dans la communication amoureuse et sensuelle: la douceur, la tendresse, la sensualité...

L'harmonie n'est pas l'écrasement des différences mais la conciliation des contraires. (inconnu)

Si vous préférez certaines caresses, parlez-en franchement avec votre partenaire. Montrez-lui au besoin ce qui vous fait plaisir. Respectez ses blocages ou ses réticences et surtout ne lui faites pas de reproches. Le sentiment d'incompétence n'a jamais motivé personne.

Le fait de changer de moment et d'endroit pour faire l'amour ravive parfois les sens. Il n'y a aucune raison de le faire uniquement le soir dans la chambre.

Vous n'avez pas envie de faire l'amour et préférez vous en tenir à des caresses ? Demandez à votre partenaire s'il se sent prêt pour une séance de massage. Si vous aimez l'idée de créer quelque chose d'un peu différent, envisagez de créer une atmosphère spéciale, avec des chandelles, de la musique douce... Bref, inventez. Peu à peu la relation va s'enrichir, vous allez vous (re)découvrir des plaisirs nouveaux. Et cela ne pourra que vous faire du BIEN ! Souvenez-vous que vous n'êtes pas obligés d'être sérieux, le rire fait aussi partie de l'amour.

Que faire si les rapports sont douloureux ?

Changez peut-être de position lorsque vous faites l'amour, une autre peut s'avérer plus confortable.

Si la lubrification est lente et moins abondante, utilisez une gelée (vendue en pharmacie) ou des huiles naturelles telles que l'huile d'amande ou tout simplement de la salive. Si les douleurs persistent lors de la pénétration, il vaut mieux consulter un médecin ou un(e) gynécologue qui prendra le temps de vous écouter et de vous examiner.

Le saviez-vous ? L'état de santé et les médicaments altèrent aussi la libido

Le désir sexuel peut s'affaiblir à la suite d'un diabète, de problèmes articulaires, rénaux ou de troubles de la thyroïde. Les tranquillisants, les antidépresseurs, les antihistaminiques et les médicaments contre l'hypertension ont des effets secondaires importants qui peuvent réduire l'envie de faire l'amour, parfois jusqu'à l'inhibition. La consommation régulière d'alcool et de drogue peut avoir la même conséquence.

Une baisse de désir ?

Les causes peuvent être multiples: biologiques, émotionnelles, relationnelles. Il vous revient de chercher ce qui a bien pu venir perturber votre envie de faire l'amour.

Lui en parler

Plutôt que de subir cette situation, tentez de mettre des mots sur ce que vous vivez et ressentez.

Tentez d'établir le dialogue avec votre partenaire. Parlez des difficultés rencontrées. Une communication fondée sur le respect, la confiance, la tendresse et la patience, est une porte ouverte sur de nouvelles expériences. Toutefois, il faut que les deux partenaires en aient le désir.

Pour vous redonner l'envie...

Ne fuyez pas votre partenaire; au contraire, essayez de passer plus de temps avec lui. Montrez-lui votre affection, échangez des caresses, de la tendresse. Vous ne devez pas tout centrer sur la pénétration, la sensualité peut s'exprimer de bien d'autres façons.



JOUR 27

Carte blanche

*Hier, c'est de l'histoire,
demain est un mystère,
aujourd'hui est un cadeau.*



JOUR 28

Vous faire du bien...

Réfléchissons à ce qui possède vraiment une valeur, à ce qui donne un sens à notre vie et ordonnons nos priorités en conséquence. (Dalai Lama)

Écrivez spontanément les mots que vous associez aujourd'hui à la ménopause et qui commencent par chaque lettre du mot "ménopause".

M
E
N
O
P
A
U
S
E

Avez-vous la même vision qu'au JOUR 1 ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Le moment est venu de penser à vous, de vous faire du bien, de vous chouchouter. Vous êtes une femme en pleine possession de ses moyens. Vous savez qui vous êtes, vous connaissez mieux vos désirs, vos limites, vous vous affirmez davantage...

C'est le moment de prendre le temps de faire enfin tout ce que vous n'avez pas pu faire plus tôt !

Parmi toutes les propositions de cette brochure, il y en a certainement plusieurs par rapport auxquelles, vous vous êtes dit: "là, il faudrait que j'entreprenne quelque chose" ou "tiens, ça m'intéresse!" Alors, si cela vous dit, notez ici, les 5 priorités qui ressortent de votre lecture.

1.
.....
.....
.....
2.
.....
.....
.....
3.
.....
.....
.....
4.
.....
.....
.....

5.
.....
.....
.....

Tournez-vous vers votre avenir

C'est peut-être le moment de vous poser quelques questions sur le futur et de dessiner le portrait de votre vie en devenir.

- Quels sont mes désirs les plus profonds ?
- Qu'est-ce que j'aimerais faire ?
- Quels sont mes rêves ou les projets laissés de côté que j'aurais envie de réaliser maintenant, d'ici deux ans cinq ans ou dix ans ?
- Quelle est ma contribution dans la société: travail, bénévolat, loisirs et autres engagements ? Qu'ai-je envie de continuer, de développer ou d'arrêter ?
- Quels défis aurais-je envie de relever ?

- Y-a-t-il des limites physiques, financières ou autres, auxquelles je me heurte, des épreuves à surmonter, des conflits à résoudre ?
- Quelle est ma priorité de vie actuelle ?

Ce faisant, vous identifierez peut-être des rêves, des besoins, des attentes, des désirs non comblés et quelques insatisfactions ou frustrations laissées par la vie.

Il en est ainsi pour tout le monde. A certains moments, on a toutes fait des choix (des bons et des moins bons), mais vue d'ici, la vie prend une autre teinte et le passé aussi.

Accordez-vous ce temps de réflexion et regardez votre vie le plus honnêtement possible. Vous y découvrirez de tout, des trésors aussi. Accueillez les nouvelles idées, les sentiments qui vous viennent.

Et surtout, soyez vous-même, le monde a besoin de votre regard, de votre expérience, de votre sensibilité et de votre sagesse de femme !



Bibliographie



Souccar, T. et Robard, I. Santé, mensonges et propagande : arrêtons d'avalier n'importe quoi ! Paris: Seuil, avril 2004

Dr Proust, J. La ménopause: réponse à 100 questions. Paris : Solar, 2003

Nissim, R. Manuel de gynécologie naturopathique à l'usage des femmes. Genève : Mamamelis, 2003 (4^{ème} édition)

Notre soupe aux cailloux: une œuvre collective pour la santé des femmes au mitan de la vie. Montréal, Réseau québécois d'actions pour la santé des femmes, 2004
http://www.rqasf.qc.ca/site/meno_soupe_pres.htm (dernière visite 27/12/2006)

Le traitement hormonal de la ménopause (THM)
http://agmed.sante.gouv.fr/htm/10/thm/thm_mise_aupoint.pdf (dernière visite 27/12/2006)

Colloque Femmes et santé, 11 mars 2006 - notes de conférences
<http://www.amazon.be> (dernière visite 27/12/2006)

Comment préserver, voire restaurer une qualité de vie durant la ménopause?
UCL-Reso, 2006
<http://www.md.ucl.ac.be/entites/esp/reso/dossiers/Dos42.pdf> (dernière visite 27/12/2006)

Carnet d'adresses

Les Femmes prévoyantes socialistes proposent des séances d'animation et de réflexion autour de la ménopause. Pour tout renseignement, contactez votre régionale.

Brabant wallon – FAM

Place A. Bosch 24
1300 Wavre
Tél: 010/24 37 24 - Fax: 02/ 24 39 05

Bruxelles – FAM

Rue du Midi 120
1000 Bruxelles
Tél: 02/546 14 07 - Fax: 02/546 14 08

Charleroi – FAM

Avenue des Alliés 2
6000 Charleroi
Tél: 071/20 86 11 - Fax: 071/31 80 94

Centre et Soignies – FAM

Rue Ferrer 114
7170 La Hestre

Dinant-Philippeville – FAM

Rue des Combattants 9
5650 Walcourt
Tél: 071/66 24 82 - Fax: 071/66 24 81

Liège – ESPACE Santé

Rue de l'Université 1
4000 Liège
Tél: 04/223 01 50 - 04 223 01 80

Luxembourg – FAM

Place de la Mutualité 1
6870 Saint-Hubert
Tél: 061/23 12 33 - Fax: 061/61 28 67

Mons-Borinage – FAM

Avenue des nouvelles Technologies 27
7080 Frameries
Tél: 065/32 97 04 - Fax: 065/84 11 84

Namur – FAM

Chaussée de Waterloo 182
5002 Saint-Servais
Tél: 081/72 93 57 - Fax: 081/72 93 84

Tournai-Ath-Mouscron – FAM

Rue du Fort 48
7800 Ath
Tél: 068/26 42 85 - Fax: 068/26 42 87

Verviers – FAM

Pont Saint-Laurent 25
4800 Verviers
Tél: 087/ 31 39 21 - Fax: 087/31 77 94



Cette brochure peut être obtenue gratuitement :

- dans un point contact de la Mutualité socialiste
- auprès du département Communication de l'UNMS :
rue Saint-Jean, 32-38 - 1000 Bruxelles
Tél : 02/505 05 59 - Fax : 02/512 62 74 - Mail : unms@mutsoc.be
- sur le site Internet www.mutsoc.be



Edition février 2007

