

Chapitre 1

Vous n'êtes pas folle

« MAIS, JE PERDS LA TÊTE ? »

Entre 30 et 60 ans, bien des femmes se réveillent un beau matin en se demandant ce qui leur arrive. Suées incontrôlables ou brouillard mental et sentiment d'angoisse permanents : chacune d'entre nous peut être confrontée à une avalanche d'étranges changements, si soudains qu'ils nous donnent – littéralement – le tournis.

Vous pouvez avoir l'impression de perdre vos repères, d'être de plus en plus tête en l'air. Par exemple, vous entrez dans une pièce, puis vous oubliez pourquoi. Parfois, vous mélangez tout : les briques de lait se retrouvent dans le placard et les paquets de céréales, dans le réfrigérateur. Tenir une conversation peut également devenir compliqué. Un véritable sentiment de panique s'empare de vous lorsque vous peinez à trouver vos mots ou que vous perdez le fil de vos pensées et oubliez ce que vous venez de dire. Vos émotions peuvent elles aussi être particulièrement instables, comme si une profonde tristesse vous poussait à fondre en larmes sans raison apparente, avant de se métamorphoser, quelques instants plus tard, en vagues d'irritabilité ou même de colère. Et au moment même où vous espériez résoudre tous ces problèmes par une bonne nuit, le sommeil devient insaisissable. Tel un fantôme capricieux, il vous rend visite de temps à autre, tout au long de la nuit, voire ne se manifeste pas du tout. Du fait de la survenue rapide et de l'intensité de ces changements inattendus, il n'est pas étonnant que bien des femmes aient l'impression d'être trahies par leur propre corps, plongeant dans un tourbillon de questionnements sur elles-mêmes, sur leur état de santé physique, et même mental.

Peut-être ne reconnaissez-vous aucun de ces symptômes – pour le moment. Mais vous en avez probablement déjà entendu parler. Par vos amies, par votre

mère, au gré de vos recherches sur Internet tard le soir, lorsque vous ne parvenez pas à trouver le sommeil... une fois de plus.

Désormais, nous avons un nom pour tout cela : la neuro-ménopause.

Le plus souvent, la réponse à ce phénomène vécu par tant de femmes n'est rien de plus, mais rien de moins non plus, que la ménopause.

La ménopause est l'un des secrets les mieux gardés de notre société. Non seulement il n'existe aucune forme d'éducation ni de culture d'entraide autour de ce rite de passage commun à toutes les femmes, mais souvent, le sujet n'est pas même abordé au sein des familles. Il est intéressant de noter que même en cas de partage d'informations ou de connaissances, celui-ci ne porte généralement pas sur les aspects les plus importants de cette transition, à savoir l'impact de la ménopause sur le cerveau.

Nos sociétés, lorsqu'elles ont compris la ménopause, ne l'ont généralement comprise qu'à demi – se concentrant sur la moitié qui concerne nos organes reproducteurs. La plupart des personnes savent que la ménopause marque la fin du cycle menstruel d'une femme et, par conséquent, de la capacité à avoir des enfants. Mais lorsque les ovaires cessent de fonctionner, le processus a des effets beaucoup plus larges et plus conséquents que ceux associés à la fertilité. En coulisses, la ménopause a autant d'impact sur le cerveau que sur les ovaires, et ce d'une manière directe et puissante à propos de laquelle nous commençons seulement à véritablement recueillir des données.

Ce que nous savons, c'est que tous ces signaux déroutants (bouffées de chaleur, sentiments d'anxiété et de dépression, nuits blanches, pensées confuses, trous de mémoire) sont bien des symptômes de la ménopause. Mais le plus surprenant, c'est qu'ils ne trouvent absolument pas leur origine dans les ovaires. Ils sont déclenchés par un tout autre organe : le cerveau. Il s'agit de symptômes neurologiques qui découlent des changements que la ménopause entraîne dans le cerveau. Même si vos ovaires jouent un rôle dans ce processus, c'est votre cerveau qui est aux commandes.

Cela confirme-t-il votre pire crainte ? Perdez-vous vraiment la tête ?

Pas du tout. Laissez-moi vous rassurer : vous n'êtes pas en train de devenir folle. Et, surtout, vous n'êtes pas seule dans cette situation : tout va bien se passer. Si la ménopause a effectivement un impact sur le cerveau, cela ne signifie pas pour autant que les problèmes que vous rencontrez sont « dans votre tête ». Bien au contraire, même.

L'AMPLEUR ET L'IMPACT CACHÉS DE LA MÉNOPAUSE

Dans notre culture obsédée par la jeunesse, lorsqu'elle n'est pas ouvertement ignorée, la ménopause est soit redoutée, soit ridiculisée. Non seulement elle n'est pas reconnue comme une étape importante dans la vie d'une femme, mais, ayant longtemps été perçue de manière extrêmement négative, elle s'accompagne de stigmates associés à l'âgisme, à la perte de vitalité et même à la fin de notre identité en tant que femme. Cependant, la ménopause est surtout le plus souvent passée sous silence, voire nimbée de secrets. Des générations de femmes ont souffert de désinformation, elles ont enduré la honte et le désarroi. Beaucoup hésitent encore à mentionner leurs symptômes par crainte d'être jugées, ou s'efforcent de les dissimuler. La plupart ne réalisent même pas que ce qui leur arrive est lié à la ménopause.

Toute cette confusion n'est pas seulement injuste. Elle constitue un problème de santé publique majeur, aux vastes conséquences. Examinons les chiffres :

- Les femmes représentent la moitié de la population.
- Toutes les femmes passent par l'étape de la ménopause.
- Les femmes en âge d'être ménopausées constituent de loin le groupe démographique qui connaît la plus forte croissance. D'ici 2030, à l'échelle mondiale, un milliard de femmes seront entrées ou sur le point d'entrer en ménopause¹.
- La plupart des femmes passent environ 40 % de leur vie en ménopause.
- Toutes les femmes, qu'elles soient ménopausées ou non, sont dotées d'un organe qui a été largement ignoré : le cerveau.
- Plus des trois quarts des femmes développent des symptômes cérébraux pendant la ménopause.

Au seul regard des chiffres, la ménopause devrait être un événement socio-culturel majeur et faire l'objet d'études et de connaissances approfondies. Au lieu de cela, que nous restions focalisés sur les symptômes désagréables ou que nous soyons déstabilisés par l'impression de voir diminuer les capacités féminines, la perception actuelle de ce que signifie la ménopause se concentre sur les nombreux écueils de cet événement de la vie. Parallèlement, d'un point de vue scientifique et médical, il s'agit d'une discipline dépourvue de nom.

Le cloisonnement de la médecine en Occident

Du fait de notre manque de connaissances sur la ménopause, trop de femmes sont prises au dépourvu – sans parler de leurs médecins –, et se sentent trahies par leur corps et leur cerveau. Si les bouffées de chaleur sont généralement reconnues comme un « effet secondaire » de la ménopause, la plupart des

Les compléments alimentaires et les plantes médicinales

LE POUVOIR DES PLANTES

Bien que le THS constitue depuis longtemps un traitement classique pour les symptômes de la ménopause, les inquiétudes concernant les risques associés lui ont valu une réputation fluctuante. Ces revers, ainsi qu'un regain d'intérêt pour les remèdes à base de plantes et les compléments alimentaires pour la santé hormonale, ont ainsi entraîné une augmentation spectaculaire du nombre de solutions dites naturelles. En conséquence, jusqu'à la moitié des femmes des pays industrialisés¹ ont désormais recours à des compléments alimentaires à base de plantes au moment de la ménopause.

En général, les compléments alimentaires peuvent être classés en deux catégories : *les compléments à base de plantes* (comme les extraits de soja, l'actée à grappes noires et le ginseng) *et les compléments non végétaux* (comme les vitamines et les minéraux). Les compléments à base de plantes sont à leur tour souvent répartis en deux catégories, selon qu'ils présentent des effets œstrogéniques ou non – les compléments sans effets œstrogéniques étant plus adaptés aux femmes concernées par le cancer du sein. Depuis l'Antiquité et dans le monde entier, toutes les cultures ont eu recours à diverses plantes pour traiter leurs besoins médicaux. Différents types d'herbes ont été utilisés pour lutter contre les bouffées de chaleur, notamment l'actée à grappes noires, l'angélique de Chine, l'onagre, le ginseng, les graines de lin, le trèfle rouge, le millepertuis et l'igname sauvage. D'autres plantes, comme la maca et l'épimède, sont utilisées pour stimuler la libido, tandis que la mélisse, la valériane et la passiflore