



**STACY T. SIMS  
SELENE YEAGER**

# **FEMMES ACTIVES !**

**PENDANT ET APRÈS  
LA MÉNOPAUSE**

- **Des clefs pour comprendre votre corps**
- **Des conseils spécialisés pour vous épanouir pendant la ménopause**
- **Des exercices physiques pour compenser les effets de l'âge**

**DBS**





**STACY T. SIMS  
SELENE YEAGER**

# FEMMES ACTIVES !

**PENDANT ET APRÈS  
LA MÉNOPAUSE**

- **Des clefs pour comprendre votre corps**
- **Des conseils spécialisés pour vous épanouir pendant la ménopause**
- **Des exercices physiques pour compenser les effets de l'âge**

**DBS**

**VOTRE GUIDE POUR VOUS SENTIR BIEN,  
RÉALISER VOS OBJECTIFS ET PERFORMER  
PENDANT ET APRÈS LA MÉNOPAUSE**



# **FEMMES ACTIVES ! PENDANT ET APRÈS LA MÉNOPAUSE**

**STACY T. SIMS**

**avec SELENE YEAGER**

Traduction de l'anglais de CLARA HERER

**DBS**

**Ouvrage original :**

NEXT LEVEL: *Your Guide to Kicking Ass, Feeling Great, and Crushing Goals Through Menopause and Beyond* (978-0-593-23315-3). 2022 ©All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Rodale Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

Pour toute information sur notre fonds et les nouveautés dans votre domaine de spécialisation, consultez notre site web : [www.deboecksuperieur.com](http://www.deboecksuperieur.com)

© De Boeck Supérieur s.a., 2023  
Rue du Bosquet, 7, B-1348 Louvain-la-Neuve

Tous droits réservés pour tous pays.  
Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Dépôt légal :  
Bibliothèque nationale, Paris : août 2023  
Bibliothèque royale de Belgique, Bruxelles : 2023/13647/109

ISBN : 978-2-8073-5145-5

# SOMMAIRE →

<i>Liste des encadrés</i>	vii
<i>Liste des études de cas</i>	ix
<i>Avant-propos</i>	xi
<i>Introduction</i>	1

## **PARTIE 1 : Ménopause : les explications**

1. Les stats. Les stigmates. Le silence	9
2. La science de la ménopause	15
3. Hormones et symptômes : tout savoir	29

## **PARTIE 2 : Ménopause : vos performances**

4. Traitement hormonal et autres interventions	51
5. Faites monter le cardio !	71
6. Il est temps de soulever de la fonte !	81
7. Eh bien, sautez, maintenant !	105

8. Santé digestive pour gloire athlétique	116
9. Mangez !	131
10. Les carburants pour la transition vers la ménopause	147
11. Mangez au bon moment	162
12. Comment vous hydrater	172
13. Dormez bien et récupérez comme il faut	183
14. Stabilité, mobilité et gainage : des fondations fortes	204
15. La motivation et le jeu psychologique : votre tête compte	219
16. Construisez un squelette fort	226
17. Stratégies pour continuer à faire du sport pendant la transition de la ménopause	234
18. Compléments alimentaires : ce qui est utile pour vous, et ce qui ne l'est pas	243
19. Synthèse	255
<i>Bibliographie</i>	271
<i>Index</i>	283

# LISTE DES ENCADRÉS →

Me faire tester pour savoir si ma ménopause a commencé ?	18
La ménopause sans sport	23
Les hormones et votre cœur qui bat la chamade	39
T.A.N.T. de symptômes	48
Quid des pilules contraceptives ?	55
Questions fréquentes sur les adaptogènes	68
Haute intensité pour l'endurance	75
Comment définir l'intensité ?	79
Soulever des poids légers n'est pas efficace pour les athlètes d'endurance	85
Pourquoi est-ce que je me fais pipi dessus ?	90
Et quand faire du Crossfit ?	99
Faites du gainage	100
Aqua jumping pour les articulations douloureuses	115
Douze bénéfiques clefs d'un microbiote digestif sain	118

<b>L'entraînement des bactéries digestives : risques et bénéfiques</b>	128
<b>La progression se fait dans la cuisine</b>	141
<b>Les édulcorants malins</b>	151
<b>Évitez les multivitamines</b>	154
<b>Un super smoothie</b>	157
<b>Laissez les poudres de protéines sur l'étagère</b>	157
<b>Concentrez-vous sur la leucine</b>	159
<b>Le bon moment pour les nutriments</b>	164
<b>Boissons de sport : guide de l'acheteur averti</b>	181
<b>Suivre son sommeil et sa récupération</b>	185
<b>Quel est votre risque ?</b>	233
<b>Comptez les points</b>	257

# **LISTE**

## **DES ÉTUDES DE CAS →**

La coureuse de trail qui retrouve l'envie	57
Revenir d'une ménopause médicale	102
Une femme médecin bien occupée retrouve son corps	123
La coureuse qui retrouve la motivation	138
Aider une haltérophile olympique à se muscler	167
Garder en lice une triathlète de plus de 60 ans	198



# AVANT-PROPOS

*Selene Yeager*

Pour moi, écrire ce bouquin a commencé par moi, tout simplement.

À 43 ans, la ménopause était la dernière chose à laquelle je pensais. Je venais tout juste de terminer une saison remplie de courses et je me préparais à une grosse année qui incluait deux énormes courses de vélo internationales parmi d'autres objectifs sportifs incroyables. En plus de tout cela, j'aidais la Dr. Stacy Sims à écrire *Sportives ! Adapter la nutrition et la pratique sportive à votre physiologie*, un guide d'entraînement basé sur la science à destination des athlètes féminines. Franchement, je ne m'étais jamais sentie aussi bien ni aussi forte de toute ma vie. Le livre est sorti en 2016, lorsque j'avais 47 ans, et j'étais encore en train de faire des courses par étapes et je me sentais toujours aussi bien – mais je ne dormais plus comme un loir comme j'avais pourtant l'habitude de le faire. Au lieu de cela, je me réveillais à 3 h du matin, en nage, et en proie à des pensées incontrôlables. J'ai tout mis sur le compte du stress au travail. Ma fille était devenue adolescente. La vie devenait folle.

Deux années plus tard, j'ai pris un jour le temps de me regarder dans le miroir, et j'ai à peine pu reconnaître l'image qui me regardait. J'avais toujours été une femme super musclée. Ces muscles semblaient avoir fondu en une nuit. J'avais pris du gras à des endroits où je n'en avais jamais eu. Ma puissance avait baissé. Je me sentais molle et lente. Mes règles, qui avaient toujours été régulières arrivaient maintenant n'importe quand. Et à ce moment-là, ce qui était en train de se passer était clair : la ménopause, ou plutôt la préménopause (on vous donnera plus de détails plus tard).

Je l'ai pris en pleine face. Pour toutes les cyclistes qui me lisent, c'était comme faire un soleil : être envoyée par-dessus bord, lorsque la roue arrière de votre vélo passe au-dessus de la roue avant, vous envoyant tête la première contre le sol ; c'était un peu comme ça.

Il y avait la composition corporelle et les sueurs nocturnes. J'avais alors aussi des sautes d'humeur et des bouffées de chaleur. Des bosses qui ne m'avaient jamais rien fait pendant les 20 dernières années me donnaient maintenant l'impression que quelqu'un avait soudainement augmenté la pente. J'avais toujours récupéré rapidement après les sessions d'entraînement difficiles et les courses, et maintenant j'étais à plat quand auparavant j'avais l'habitude de rebondir.

Même mon vagin me faisait mal de temps en temps (on regardera ça aussi, sérieusement). Alors que j'étais auparavant pleine de confiance et courageuse, j'avais alors l'impression que le sol s'effondrait en dessous de moi, comme si j'étais en train de courir sur une piste en dévers où la moindre glissade vous envoie rouler par terre à flanc de colline.

Pire que ça, rien de ce que je tentais n'arrangeait les choses. J'ai doublé mon temps à la salle de sport, mangé moins, fait plus de yoga. Nada. J'étais encore coincée. Je suis réaliste, je sais bien que l'on ne peut pas perpétuellement être plus affûtée et plus rapide. Oui, bien sûr que la composition corporelle change avec les années qui passent, mais j'avais l'impression que tout ça était si soudain et intraitable.

*Mince. Peut-être qu'en fait toute cette merde qu'on entend sur le fait d'être finie est vraie, peut-être que je suis finie.* J'ai commencé à plonger dans cette spirale négative, à croire à tout ce que les autres femmes m'avaient raconté ces dernières années : "Tu prendras du poids quoi que tu fasses. C'est impossible de retrouver tes muscles, y a rien à faire."

Dans ce premier livre que j'avais écrit avec Stacy, *Sportives ! Adapter la nutrition et la pratique sportive à votre physiologie*, j'avais appris à accepter de m'entraîner avec mes hormones plutôt que de faire comme si elles n'existaient pas. Il y avait bien un chapitre sur la ménopause, mais j'avais besoin de plus d'informations. J'ai donc commencé à éplucher internet à la recherche de ressources pour des femmes actives qui traversaient la ménopause. C'était comme nager dans un océan de négativité, à la recherche d'une bouée de secours pour m'empêcher de me noyer. Tout ce que je trouvais présentait cette phase de la vie comme étant la pire de toutes. Les conseils pertinents qui parlaient *effectivement* de la ménopause n'étaient pas faits pour nous, les femmes actives souhaitant rester au meilleur de notre niveau, car ils parlaient aux femmes sédentaires. Parce que la plus grande partie de la recherche sur la ménopause est réalisée sur les femmes sédentaires, qui se trouvent soudainement bien plus à risque de subir des crises cardiaques ou d'autres malaises métaboliques. Donc le seul conseil que j'ai trouvé fut : "mange bien et fais du sport".

Ok. J'ai compris. Et donc... ? Il manquait clairement plein de choses. Donc j'ai écrit un email à Stacy. Et ça n'arrêtait pas, j'ai écrit des pages et des pages de tous les changements que j'avais ressentis du jour au lendemain. Elle m'a répondu, imperturbable comme d'habitude. Elle m'a parlé d'adaptogènes avec des

noms plus longs que le bras que j'ai dû chercher sur Google un certain nombre de fois avant de réussir à les épeler correctement. Elle m'a dit de faire moins de séries et de répétitions à la salle de sport et de commencer à soulever de la fonte lourde. Elle m'a informée que mes entraînements d'endurance habituels étaient bons, mais que maintenant, comme je faisais plus de longues sorties d'endurance au lieu d'événements rapides et intenses, mon corps manquaient de la stimulation nécessaire pour prévenir l'évolution métabolique et la pente descendante sur laquelle j'étais. J'avais besoin de réduire le volume et d'augmenter les sprints, de me maintenir en dehors de cette zone d'entraînement "un peu dure mais pas trop dure non plus", et je devais m'assurer que je donnais tout ce que j'avais pour ensuite y aller *vraiment* facilement pendant les séances de récupération.

J'ai pris tous ces conseils très au sérieux. J'ai commencé à ajouter de la poudre de schisandra dans mon café, à incorporer des sprints super courts dans mon entraînement, à stimuler mes muscles avec des poids lourds, et à utiliser tous les autres conseils que vous trouverez dans ce livre. Et ça a marché. En 2019, à l'âge de 50 ans, j'ai gagné Iron Cross, une course difficile de VTT sur terrain mixte que j'avais gagnée pour la première fois 10 années plus tôt. Je n'étais pas plus rapide qu'à l'époque, mais ma compréhension approfondie de comment travailler avec ma physiologie changeante m'avait permis de me sentir bien et de finir forte.

Encore plus important, j'avais retrouvé ma motivation. Je me sentais confiante dans la façon de continuer à me donner des défis, à m'améliorer à l'intérieur et à l'extérieur, et dans le fait de placer devant moi de nouveaux succès au lieu de les reléguer uniquement dans mon rétroviseur.

Et Stacy et moi venions de trouver le sujet de notre prochain livre.



# INTRODUCTION

**L**es femmes ont été marginalisées dans les domaines des sciences du sport et de la médecine pendant bien trop longtemps. Dès que j'ai commencé mes études à l'université, j'ai demandé « Pourquoi ? » et essayé de trouver des réponses pour rendre les entraînements et la nutrition encore plus efficaces pour mes amies et moi. En tant qu'athlète s'entraînant et faisant de la compétition à haut niveau, je tenais à m'assurer que j'obtenais les résultats escomptés après les durs efforts que je fournissais. Et une fois que j'ai commencé à poser cette petite question, j'ai commencé à entendre des réponses comme « Pourquoi est-ce que tu veux étudier les femmes alors qu'on ne sait même pas encore bien comment fonctionne les hommes ? » J'ai donc redoublé d'efforts et pris la décision que ma mission de vie serait de faire de la recherche sur les spécificités physiologiques des femmes en termes de nutrition et de santé. Pourquoi ? *Parce que les femmes ne sont pas des petits hommes !* Nous méritons d'être des sujets de recherche – et de trouver des solutions.

Telle était la philosophie de mon premier ouvrage, *Sportives ! Adapter la nutrition et la pratique sportive à votre physiologie*, qui était centré sur la façon de travailler avec les variations hormonales apparaissant au cours d'un cycle menstruel. Aujourd'hui avec *Femmes actives ! Pendant et après la ménopause*, nous allons poursuivre cette discussion et approfondir ce qui se passe lorsque la fin des règles approche.

Ce livre est pour n'importe quelle femme commençant, traversant ou ayant déjà traversé ses années de ménopause. Comme vous le verrez dans les pages qui suivent, la ménopause n'est qu'un moment dans le temps : ce moment où vous n'avez plus eu de règles pendant une année entière. Mais tous les changements hormonaux qui entraînent les symptômes que l'on associe à la ménopause commencent des années – et souvent plusieurs années – avant ce moment. Les outils dont vous avez besoin pour avoir des performances optimales restent plus ou moins les mêmes à partir du moment où vous commencez à ressentir les premiers symptômes, jusqu'à ce que vous soyez techniquement « ménopausée ».

En mettant en œuvre les conseils de ce livre vous prenez le relais et commencez à faire ce que vos hormones avaient l'habitude de faire jusqu'à présent. Pour faire simple, vos hormones sont des messagers qui disent à votre corps ce qu'il doit faire pour rester sain et fort. Elles disent à vos muscles de grandir et à vos os de se former, et elles aident à contrôler votre température corporelle, vos appétits et votre stockage de masse grasse. Lorsque vous entrez dans les années de ménopause, ces hormones commencent à varier de façon désordonnée. Certains des messagers disparaissent, d'autres restent. Une partie du travail n'est pas faite, tandis que d'autres fonctions reçoivent uniquement une partie des messages sur lesquels elles avaient l'habitude de se reposer. Le système est en panne. La sensation de vous réveiller dans un four en plein milieu de la nuit, la perte de motivation, les changements de composition corporelle, tous ces symptômes sont l'effet de vos hormones lançant un appel au secours, un SOS vous demandant de les aider parce qu'elles ne sont plus capables de faire ce qu'elles avaient l'habitude de faire.

C'est donc là que nous arrivons. Il y a tant de choses que vous pouvez faire pour aider ces hormones et stimuler des processus métaboliques puissants et positifs dans vos muscles, vos os et vos autres cellules afin de soulager vos symptômes. Dans cet ouvrage, lorsque nous parlons de femme « ménopausée », nous faisons référence aux femmes qui sont à la fois dans la pré-ménopause et dans la ménopause.

*Femmes actives ! Pendant et après la ménopause* est organisé en deux parties :

**MÉNOPAUSE : LES EXPLICATIONS.** Dans cette première partie, vous trouverez un approfondissement des causes profondes de la ménopause : les changements hormonaux qui sont à l'origine de tous les symptômes que vous ressentez. Nous parlerons aussi de ces symptômes : ce qui est « normal » et ce qui peut demander une intervention médicale, ainsi que les conséquences sur votre bien-être et vos performances. Une fois que vous comprendrez les joueurs hormonaux impliqués dans la ménopause, vous serez plus à même de travailler avec eux pour minimiser les symptômes indésirables, mettre un terme à de nombreuses pertes liées à l'âge, et améliorer votre santé, votre forme et vos performances.

**MÉNOPAUSE : LES PERFORMANCES.** Cette seconde partie est ce pour quoi vous êtes *vraiment* arrivée ici : quoi faire de ces symptômes ! Cette section couvre l'ensemble des possibilités que vous avez pour travailler avec votre physiologie et maximiser votre forme et vos performances (et donc à terme votre santé et votre bien-être) pendant la ménopause. Elle inclut des discussions sur la thérapie hormonale, les compléments non-hormonaux, la musculation, l'entraînement cardio, la santé du périnée et du vagin, le sommeil et la récupération, la motivation et la santé mentale, quoi manger, quand manger, comment s'hydrater, et bien plus encore.

Nous avons synthétisé l'ensemble à travers des conseils concrets pour suivre vos changements liés à la ménopause et identifier ce qui fonctionne (et ce qui ne fonctionne pas). Ce que nous apportons ici est le cadre de votre plan d'actions pour la ménopause. Vous trouverez aussi des échantillons de séquences d'exercices, de menus et plein d'autres choses. Vous pouvez considérer que ces recommandations vous serviront pour le reste de votre vie.

Et un petit aperçu de ce qui se passe en coulisses : ce livre est ma voix (Stacy), et j'apporte la science et la recherche sur la table. Selene a modelé le contenu pour en faire quelque chose de plus digeste.

## **CHANGER DE DISCOURS**

Nous poursuivons de nombreux objectifs avec ce livre, mais le plus important est de faire sortir de l'ombre le sujet de la ménopause. Trop de femmes ressentent de la honte lorsqu'elles se disent ménopausées, ou pour parler ouvertement de ce moment important de la vie. Selene et moi souhaitons que *Femmes actives ! Pendant et après la ménopause* fasse pour la ménopause ce que *Sportives ! Adapter la nutrition et la pratique sportive à votre physiologie* a fait pour les cycles menstruels : normaliser le discours !

Comme Selene le dit dans la préface, si vous recherchez des informations sur comment maximiser vos performances pendant la ménopause dans les médias grand public, vous feriez bien de préparer de quoi manger... et une bonne paire de lunettes. Vous ne trouverez pas beaucoup de coaches, d'entraîneurs ou d'autres experts du monde du fitness qui pourront vous donner des conseils sérieux sur comment travailler avec votre physiologie pour maximiser votre forme pendant la ménopause. Nombre d'entre eux arrivent à peine à chuchoter le mot.

Cela ne surprend sans doute pas lorsque l'on réalise toutes les connotations négatives qui sont encore associées à « ce changement de vie ». Il y a trop de silence parce qu'il y a encore trop de stigmatisations autour de la ménopause.

Franchement, même les *médecins* en parlent à peine. Dans une étude de 2019 publiée dans *Mayo Clinic Proceedings*, parmi 177 étudiants en médecine, dont certains en gynécologie / obstétrique, 20 % n'avaient jamais eu un seul cours sur la ménopause. Moins de 7 % ont déclaré se sentir prêts à aider les femmes à gérer la transition pendant leurs années de ménopause. *Et c'est le panorama médical moderne*. Nous parlons de médecins, dont nombre d'entre eux étaient préparés spécifiquement à travailler sur la santé féminine.

Peu de temps après la parution de *Sportives ! Adapter la nutrition et la pratique sportive à votre physiologie* l'idée que les femmes ne sont pas des petits hommes (et ne devraient donc ni manger ni s'entraîner comme eux) a commencé à prendre de l'ampleur, tout comme le concept de « puissance des cycles menstruels »

(« *period power* ») : la découverte que les femmes peuvent en fait réaliser leurs records personnels et être au mieux de leur forme lorsqu'elles ont leurs règles. Les femmes ont commencé à comprendre que la sensation de ne pas être bien pendant certains jours de leurs cycles n'était pas liée à un manque de forme, mais parce que leur physiologie change et rend la perception de l'effort physique plus difficile. Elles ont aussi appris quoi faire pendant ces moments-là. Si vous comprenez votre physiologie, vous pouvez travailler avec elle ; si vous pouvez travailler avec elle, vous pouvez l'optimiser.

Ce n'est pas parce que vos règles ralentissent et s'arrêtent que vous devez aussi vous arrêter. Nous avons *largement* dépassé l'idée de ne reconnaître les femmes que par ce que leur ventre peut faire. En termes sportifs, les femmes qui ont la quarantaine sont encore dans leurs meilleurs jours. Nous le voyons dans des athlètes inspirantes comme Rebecca Rusch, sept fois championne du monde, qui vient tout juste de dépasser la cinquantaine et qui n'avait pas commencé sa carrière de coureuse cycliste professionnelle avant ses 38 ans, ou encore Dara Torres, cinq fois championne olympique vétéran qui, à 41 ans, était la nageuse la plus âgée de l'équipe, ou encore Shellie Edington, une pratiquante de CrossFit de 56 ans qui a été classée première féminine mondiale des Masters de 50-54 ans en 2015, alors qu'elle venait de commencer ce sport à 46 ans.

Avec le bon entraînement, la bonne nutrition et la bonne hygiène de vie, ainsi qu'avec la puissance de votre esprit (qui ne fait que s'améliorer avec l'âge), les femmes de la cinquantaine ou qui sont plus âgées peuvent encore rechercher des podiums et des performances de niveau élite. Il suffit de le demander à Laura Van Gilder, 56 ans, l'une des coureuses cyclistes américaines les plus titrées : « je ne me considère pas comme une athlète qui a la cinquantaine, a-t-elle confié au magazine *Outside*. Mentalement, lorsque je suis sur la ligne de départ, je suis la même que la jeune de 17 ans à côté de qui je cours, et je veux réaliser les mêmes choses qu'elle. »

Nous n'allons pas non plus vous faire croire au miracle. Il n'est pas réaliste de dire qu'en suivant les conseils et les recommandations de ce livre vous n'aurez pas à faire face aux défis qui viennent avec l'âge. Ce serait faux. Il n'existe pas de machine à remonter le temps. Mais vous *comprendrez* ce qui se passe dans votre corps et vous *serez* capable de réaliser des actions concrètes pour minimiser les symptômes les plus dérangeants qui apparaissent avec les variations hormonales de la ménopause, afin de pouvoir vous sentir bien et performer au mieux.

Parce que, honnêtement, je ne suis pas pour cette tendance qui est de dire que « la soixantaine est la nouvelle quarantaine » (ou quel que soit l'âge choisi). Je crois que vous n'avez pas besoin d'être plus jeune. Nous avons toutes besoin d'être à l'aise exactement là où nous sommes. Quarante c'est 40. Cinquante c'est 50. Soixante c'est 60. Il y a des millions de façons d'avoir 40, 50 et 60 ans (et même 70 et 80 !), et nous allons vous aider à être cette championne quelle que

soit votre place sur ce spectre. Oui, il est certain qu'à un moment donné, votre temps au 5 km ne sera plus ce qu'il était auparavant. Mais cela ne veut pas dire que vous devez mettre vos objectifs compétitifs à la poubelle.

De la triathlète légendaire Sally Edwards qui est à 73 ans chef d'entreprise, auteure à succès et au rang des meilleures triathlètes mondiales, à la soixantenaire de votre club de sport local qui nage plus vite que les nageuses de l'université, les femmes prouvent chaque jour que nos meilleures années sont devant nous, quel que soit notre âge.

Donc pour vous toutes, athlètes oubliées, personnes qui souffrent en silence, et femmes actives hantées par l'approche de cette transition vers la ménopause : arrêtez de vouloir arrêter le temps. Ce n'est pas l'objectif de ce livre. Je veux vous permettre de traverser cette transition de façon positive, en découvrant une nouvelle liberté et une nouvelle puissance. Je veux que vous soyez capables de dire « Oui, je suis ménopausée. Oui, je vieillis. Et je comprends cette transition. Je peux travailler avec elle. Je peux être forte, et je peux aussi faire toutes ces nouvelles choses. »

Vous avez accumulé une sagesse et une puissance bien méritées avec toutes ces années. Vous êtes plus haut placée sur le totem de la vie. Un nombre incalculable d'opportunités s'offre à vous. Laissez cette puissance et cette sagesse rayonner, sans être interrompues par des bouffées de chaleur, un mauvais sommeil ou la perte musculaire. La ménopause n'a pas à être le moment où vous arrêtez d'être une championne à la salle de sport, sur les pistes de trail ou sur la selle, ou dans tout autre endroit où vous faites du sport. Faites simplement passer votre santé et votre entraînement au niveau supérieur, alors que vous entamez cette nouvelle phase de votre vie.



» **PARTIE 1** »

Ménopause :  
les explications



# LES STATS. LES STIGMATES. LE SILENCE

*La façon que nous avons de penser  
et de parler de la ménopause compte*

L'espérance de vie des femmes est d'environ 81 ans, et l'âge moyen de la ménopause est de 51 ans. En d'autres termes, il y a de fortes chances que l'on passe près de 40 % de notre vie ménopausées. Ajoutez-y ces 5 à 7 années de préménopause lorsque vos hormones commencent à faire n'importe quoi et vous pourrez facilement vivre la moitié, sinon plus, de votre vie, à une étape ou une autre de votre chemin de ménopause.

Quand on le voit sous cet angle, le caractère négatif qui entoure les messages autour de la ménopause depuis des siècles n'en devient que plus contraignante. Au temps d'Hippocrate, la ménopause était décrite comme le « syndrome climatère », à savoir le moment de la vie d'une femme où, son utérus devenant trop faible, elle perdait sa puissance et n'avait donc plus d'utilité pour la société.

À l'époque des Puritains ce n'était pas beaucoup mieux. Si vous prenez le temps de lire les archives des chasses aux sorcières pour analyser qui était brûlée sur le bûcher, vous découvrirez que les femmes pré- et ménopausées en étaient les cibles principales. Elles étaient « folles de la ménopause », ou elles utilisaient des herbes ou autres remèdes naturels pour traiter d'autres femmes (donc elles ne pouvaient qu'être des sorcières), ou bien elles étaient simplement de vieilles biques qui devaient être éliminées pour permettre l'amélioration de la société.

La ménopause a enfin été reconnue par le corps médical dans les années 1880, mais la terminologie utilisée n'en a pas été améliorée pour autant. Elle était décrite comme « la mort du ventre ». Les « experts » de cette époque croyaient aussi que lorsqu'une femme n'avait plus ses règles, elle n'était plus capable de se libérer

des « toxines » qui commençaient alors à s'accumuler et à provoquer des fortes chaleurs dans le corps, une sudation intense, la folie et l'« hystérie ». La réponse de la communauté médicale consistait à cette époque de traiter les femmes de folles et de les interner.

Les choses ne se sont pas beaucoup améliorées dans ce que l'on appelle les temps modernes. Au début du 20<sup>e</sup> siècle, Sigmund Freud et ses disciples arguaient que la ménopause était une névrose, insinuant là encore que les femmes ménopausées étaient folles en raison du manque d'hormones et du processus de vieillissement. Même dans la seconde partie du xx<sup>e</sup> siècle, les médecins prétendaient qu'entre 45 et 50 ans, les femmes étaient enclines à faire des crises d'hystérie. (Ne vous en faites pas, si à la lecture de tout cela vous êtes hystérique : il s'agit d'une réponse saine et naturelle !)

Au début des années 60, le médecin Robert Wilson publia un best-seller intitulé *Feminine Forever* (NDT : *Femme pour toujours*), qui décrivait la ménopause comme une maladie et une « décadence vivante », qui doit être traitée afin que les femmes puissent maintenir leur jeunesse et leur sex-appeal. C'est à peu de choses près ce que vous vous attendez à entendre provenant d'une culture centrée sur les hommes. Il n'a jamais été question de nous. Il était question d'eux.

« Les femmes ont l'impression que leur vie est terminée lorsqu'elles vieillissent »

Avançons rapidement jusqu'à aujourd'hui. Bien qu'il y ait eu de grandes avancées dans la compréhension médicale de ce qu'est la ménopause, le discours qui y est associé, aux États-Unis comme dans d'autres sociétés occidentales, n'a pas évolué. La ménopause est encore utilisée par notre société pour créer une division claire entre les jeunes femmes attirantes, sexy et puissantes, et les soudainement vieilles et faibles femmes qui ne peuvent plus contribuer à la société.

À vrai dire, même aujourd'hui, les « femmes d'un certain âge » (une expression que je déteste) semblent tout bonnement « disparaître ». En gros, on ne les voit pas dans les représentations culturelles. Les médias comme *Vulture* ont même produit des graphiques qui montrent que lorsque des acteurs comme Harrison Ford, Denzel Washington, Johnny Depp et Tom Cruise vieillissent, les actrices qui jouaient avec eux ne vieillissent pas – et d'ailleurs le plus souvent les actrices qui leur donnent la réplique sont des femmes bien plus jeunes.

On comprend donc aisément pourquoi les femmes ont l'impression que leur vie est terminée lorsqu'elles vieillissent : on leur envoie le message qu'elles devraient simplement disparaître ou rester dans l'ombre. Et lorsqu'elles sont enfin représentées, c'est souvent avec plein de stéréotypes. Il suffit de rechercher « ménopause » dans Google et de regarder les représentations des contenus que vous trouvez. Comparez la représentation d'une femme ayant la soixantaine de celles d'hommes qui ont la soixantaine. Vous verrez que la représentation de ce qu'est le vieillissement est bien différente pour un homme que pour une femme.

Rue McClanahan venait tout juste d'avoir 51 ans lorsqu'elle a pris un rôle dans les *Golden Girls* ! C'est cela qu'on voit à la télévision ou dans d'autres médias : les hommes peuvent continuer à être forts et puissants, peut-être plus encore alors qu'ils deviennent « distingués » avec l'âge, tandis que les femmes qui vieillissent sont souvent montrées courbées vers l'avant, avec une « bosse de douairière », pas vraiment fortes, ni minces, puissantes ou attirantes.

Après la ménopause, les femmes sont souvent rejetées. Est-il étonnant que les femmes, et plus encore les femmes actives qui veulent être fortes et puissantes, soient si réticentes à parler de la ménopause ?

## **C'EST LA PERCEPTION QUI COMPTE**

La perception culturelle et sociale que l'on a du vieillissement influence la façon dont chacun de nous le considère, et cette combinaison de points de vue a un impact sur comment nous allons vivre la ménopause, physiquement et psychologiquement : une étude publiée en ligne sur *Menopause* a démontré que les idées que l'on a sur le vieillissement peuvent affecter la sévérité des symptômes.

Dr Mary Jane Minkin, auteure principale de l'étude et professeure en gynécologie, obstétrique et santé de la reproduction à l'École de médecine de Yale a raconté à *Reuters* : « dans les sociétés où l'âge est plus respecté et où une femme âgée est une femme plus sage et meilleure, les symptômes liés à la ménopause sont nettement moins ennuyants. Là où vieillir n'est pas synonyme de mieux, de nombreuses femmes associent la ménopause avec l'âge, et les symptômes peuvent faire beaucoup plus de mal. »

Dans le prolongement de cette idée, une étude de 2018 publiée dans *Alexandria Journal of Medicine* a montré un nombre significatif de relations directes entre l'attitude d'une femme envers la ménopause, son image de soi et le risque de dépression. Les femmes qui ont une attitude négative envers la ménopause ont plus de chances de se voir de façon négative et d'être déprimées. Les femmes avec des attitudes plus positives ont de meilleures images de leur corps et moins de dépression.

Sans surprise, une mauvaise image de son corps pendant les années de ménopause va faire augmenter les niveaux d'anxiété et de dépression. Une étude publiée dans *BMC Psychiatry* en 2020 et réalisée sur plus de 300 femmes avec une moyenne d'âge de 55 ans a rapporté que 55 % d'entre elles souffraient de dépression légère à sévère, et près de 84 % avaient une anxiété moyenne à sévère. Une mauvaise image de son corps était fortement liée aux deux.

L'effet boule de neige d'une mauvaise image de son corps est que cela rend moins probable que la personne fasse du sport. Il est plutôt normal, après tout, que si vous ne vous aimez pas en vêtements de sport, vous évitiez de les mettre, sans même imaginer vous montrer en public.

Pour rester active, vous sentir et performer au mieux de vos capacités, il est important de rompre le silence et de changer nos conversations culturelles : se sentir pleinement autonome, plus à l'aise dans sa peau et rompre ainsi cette spirale négative.

## **UN CHANGEMENT POUR LE MEILLEUR**

La ménopause est un moment pour regarder vers l'avant, pas en arrière, contrairement à ce que la culture dominante aimerait que nous fassions. Bien que je ne sois pas contre la thérapie hormonale (plus sur ce sujet un peu plus loin), je rejette l'idée que toutes les femmes ont besoin d'une thérapie de « remplacement » hormonal pour rester jeunes. Vous n'avez pas besoin de chercher à retrouver quelque chose que vous avez perdu. Nous pouvons utiliser les hormones de façon positive pour accompagner et faciliter la transition, mais nous devrions aussi voir la transition elle-même comme une opportunité et un pas en avant – et non en arrière – dans la vie.

C'est ce qui se passe dans d'autres cultures, comme les cultures maya et japonaise. Les femmes entrent en ménopause avec l'idée qu'il s'agit d'une libération, elles sont heureuses de ne plus avoir de règles et enthousiastes à l'idée de commencer un nouveau chapitre où elles n'ont plus à se soucier du risque de grossesse et de subir les contraintes et responsabilités qu'ont une femme plus jeune et en âge d'être reproductive. *The New Republic* a publié un numéro fascinant recensant le manque de mots et expressions directement traduisibles de l'anglais vers le japonais : « bouffée de chaleur », « ménopause » et d'autres mots du même champ lexical. Les Japonaises vivent la ménopause bien différemment, et, si j'ose le dire, avec bien plus de positivité. Il est évident que la génétique et le mode de vie sont des facteurs, il serait bien naïf de dire qu'il ne s'agit que de leur attitude ; mais l'attitude fait clairement partie de ce contexte plus positif.

Changer la vision culturelle commence avec chacune de nous. Je vous mets au défi, dans votre recherche pour être une femme ménopausée active, autonome, de travailler aussi dur votre état d'esprit et votre façon de voir les choses, que vous travaillez votre force et votre endurance.

## **LA NOUVELLE GÉNÉRATION MÉNOPAUSÉE**

D'ici 2025, plus d'un milliard de femmes vivront la ménopause dans le monde. D'innombrables millions seront en pré-ménopause. D'innombrables millions seront en post-ménopause.

En tant que femme active traversant vos années de ménopause, vous êtes très bonne compagne. Il y a des femmes qui ont la quarantaine, la cinquantaine, la soixantaine, ou qui sont plus âgées, et qui font des sports d'endurance comme la course à pied, la natation, le vélo, et le triathlon, d'autres qui font de la compétition

dans des sports de puissance comme le CrossFit, d'autres encore qui ont des vies actives et pleines d'aventures, plus qu'à n'importe quel moment de l'histoire. Selon un rapport du *Washington Post* (qui se basait sur les chiffres de la Fédération américaine de course à pieds, de la Fédération américaine de natation Masters et de Ironman), le nombre de femmes de 40 ans et plus participant à des courses à pied a augmenté d'un million entre 2010 et 2015 ; le nombre de femmes de plus de 40 ans qui disent qu'elles s'entraînent dans une équipe de natation a augmenté de plus de 25 % pendant la même période ; et le nombre de femmes de 40 ans et plus faisant du triathlon a énormément augmenté, passant de 4 000 en 2010 à 10 600 en 2016.

Entre 2015 et 2018, les athlètes féminines (et masculins) dans les compétitions de CrossFit ont continué à être de plus en plus âgées. 40 % des femmes avaient plus de 30 ans en 2018, et la discipline attire de plus en plus d'athlètes de 40 ans, 50 ans et plus (fait intéressant : nombre des exercices de CrossFit les plus difficiles parmi les Workouts Of the Day ou WODs, ont des noms de femmes, comme un clin d'œil aux forces herculéennes qu'ils demandent et aux femmes).

Des entreprises comme Machines for Freedom et Nike montrent (enfin !) des femmes aux cheveux gris et leur dédient plus que quelques maigres petites lignes dans leurs stratégies publicitaires et de marketing. Des femmes de premier rang comme Michelle Obama et Oprah Winfrey utilisent leurs plateformes avec des millions (milliards ?) de followers pour faire sortir de l'ombre la ménopause et la mettre en lumière ; et l'actrice Kristin Scott Thomas, dans la série *Fleabag* récompensée par un Emmy Award, a donné un discours épique dans une scène qui a fait les grands titres pour son audace apparente : avec sérieux et éloquence, elle y appelle la ménopause « la p\*tain de chose la plus merveilleuse au monde ».

Faites fi des connotations négatives autour de la ménopause, c'est une étape que toutes les femmes vivent. Il s'agit d'une transition que l'on peut embrasser et traverser alors que l'on entre dans une phase différente de notre vie, pleine de sens et de sagesse.

« La ménopause est une transition, une « p\*tain de chose la plus merveilleuse au monde » »

Faites le plein d'images positives. Je sais que je ne suis pas la seule à être fatiguée de toute la m\* négative qui entoure la ménopause, et à faire pression en faveur du changement. Aux côtés de Oprah et Michelle Obama, d'autres femmes célèbres comme Justine Bateman, Stevie Nicks, Patti LaBelle, Patti Smith, Sigourney Weaver et Sharon Stone se mettent sur le devant de la scène et célèbrent la valeur des leçons qu'elles ont apprises au cours des décennies qu'elles ont vécues et la force qui vient lorsque l'on accepte son âge. Remplissez vos feeds de réseaux sociaux par des images positives autour de la ménopause et partagez vos propres images de la ménopause. Plus nous serons vues et entendues, plus la vague culturelle changera rapidement.

En parlant d'être entendues, faites attention à comment vous vous parlez, au langage que vous utilisez quand vous parlez de vous. La transition vers la ménopause peut être difficile. Personne ne peut dire le contraire. Mais si nous passons notre temps à la décrire comme une chose dangereuse qui doit nous faire souffrir, nous rendons la tâche encore plus difficile pour nous-mêmes ainsi que pour celles qui suivent nos pas. Si nous sommes constamment en train de regarder en arrière et de nous remémorer toutes les choses que nous avions l'habitude de faire, nous ne pouvons pas regarder vers l'avant et voir toutes les choses que l'on peut encore faire et que nous ferons encore. Acceptez le défi de vous épanouir pendant la ménopause comme vous accepteriez de courir un marathon, de terminer un triathlon, d'essayer une course d'obstacles ou de finir un WOD de CrossFit ambitieux. Rassemblez les informations dont vous avez besoin pour réussir, mettez en place vos meilleurs outils, suivez un programme, suivez votre progrès, apprenez de vos écarts, et continuez à répondre présente. Vous pouvez le faire.

# LA MÉNopause !

Un nouveau départ dans une vie active,  
en pleine conscience de son corps

**D**u jour au lendemain, votre corps ne ressemble plus tout à fait à celui que vous connaissez. Prise de poids parfois, perte de force et d'endurance, ou encore une récupération plus longue après les séances d'entraînements. Rester en pleine forme et en bonne santé devient plus compliqué.

Mais la ménopause ne signe pas la fin de votre bien-être ! Une fois que vous aurez compris votre nouvelle physiologie, vous pourrez travailler avec elle — et non contre elle — afin d'optimiser vos performances.

- › des **conseils** d'entraînement et de récupération, **toujours fondés sur des études scientifiques** ;
- › des **études de cas de femmes réelles** qui ont fait de leur ménopause une opportunité pour progresser ;
- › des **exercices physiques** à réaliser pour compenser les effets de l'âge ;
- › des conseils pour adapter **votre alimentation et votre hydratation** à la ménopause ;
- › des explications sur les **compléments alimentaires** qui vous feront du bien.

**STACY T. SIMS**, PhD, est une scientifique internationale avant-gardiste dans les domaines de la physiologie de l'effort et de la nutrition. Son objectif est de révolutionner la nutrition de l'effort et la performance, notamment pour les femmes. Elle a dirigé des programmes de recherche dédiés à la santé et la performance des femmes athlètes dans les universités de Stanford (États-Unis), AUT et Waikato (Nouvelle-Zélande). Dr Sims est très sollicitée pour ses cours Women Are Not Small Men, et elle intervient régulièrement dans des conférences académiques et professionnelles, dont celles du comité olympique et de la fédération de cyclisme des États-Unis.

Traduction de **Clara Herer**, coach cycliste formée aux États-Unis par Hunter Allen et Stacy T. Sims. Formée à un cursus scientifique approfondi à l'École des Mines, elle place la physiologie au cœur de son approche. Elle intervient régulièrement auprès de la Fédération Française de Cyclisme.

Du même éditeur



24,90€

ISBN : 978-2-8073-5145-5



www.deboecksuperieur.com