# **Bouffée de chaleur**

35 min 10

*Bienvenue sur SOS voyance.*

*Allo ?*

- Allo oui bonjour, vous êtes Patricia ?

*- Oui, quel est votre prénom ?*

- Valérie.

*- Valérie, bah écoutez, enchantée. Quelle est votre question, Valérie, dites-moi.*

- Euh… Écoutez, je suis en pleine ménopause, je voulais savoir quand est-ce que j’allais voir le bout du tunnel.
*- Ah, alors vous savez que… alors les questions sur la santé, c’est toujours un petit peu plus compliqué Valérie, hein. Euh déjà, est-ce que c’est… est-ce que ça fait un petit peu, à peu près six mois que vous avez l’impression d’être un peu, comment dire, pas très bien ?*

- Euh, un peu moins, ouais.

*- Bah moi, on me dit, c’est comme si ça avait démarré y’a six mois.*- D’accord.

*- Bon, maintenant, moi je pense que vous avez besoin d’une petite aide, Valérie. Moi je pense que si vous voulez, c’est peut-être un… ça passe par un bouleversement hormonal, mais pas que, Valérie, pas que.*

- Hmm hmm.
*- Parce que j’ai l’impression qu’il y a d’autres choses, moi, qui vous pert…*

*La durée maximale de consultation a été atteinte. Vous pouvez prolonger immédiatement votre consultation au tarif à la minute.*

Si on m’avait dit qu’un jour, j’appellerais une voyante par téléphone, trouvée sur internet en plus…

*Le montant de votre consultation…*

… je l’aurais pas cru.

*… sera augmenté de trente-sept euros.*

Fallait vraiment que je sois au bout du rouleau.

*… saisissez les trois derniers chiffres…*

Tout ça à cause de l’arrivée de ma ménopause.

*Pour annuler, appuyez…*

La ménopause, un sujet déprimant ? Ennuyeux, peut-être ?

En fait non, vous allez apprendre des tas de choses dans ce podcast, et peut-être même vous marrer.

La ménopause, sur le papier, c’est pas compliqué : les règles s’arrêtent, point final. Je pensais que ce serait une formalité et même un soulagement. Mais quand les règles s’arrêtent, les effets secondaires commencent.

Prise de poids, sécheresse vaginale, …

Et ils ne sont pas agréables.

… irritabilité, tristitude, grosse fatigue, douleurs articulaires, migraine, dépression, infections, insomnies, fuites urinaires, découragement, bouffées de chaleur.

La première question que je me suis posée, c’est : combien de temps ça va durer ces trucs bizarres que fait mon corps ?

Et la deuxième question, c’est : comment arrêter ça ?
Ensuite sont venues se rajouter d’autres questions, plus inquiétantes : à quelle vitesse vais-je me rider ? me ratatiner ? me voûter ?

Est-ce que ça va se voir au travail ?

Est-ce que je vais devenir invisible pour les hommes ?

Est-ce que j’ai une étiquette sur le front avec marqué « femme ménopausée » ?

J’aimerais comprendre quel est ce truc qui me tombe dessus et qui ressemble furieusement à la vieillesse.

J’adore le ski. J’ai commencé tard, vers douze ans et demi. Alors mes parents m’ont inscrite à un cours. J’étais mal à l’aise, j’avais une combinaison trop grande prêtée par une copine. Évidemment, je tombe, je tombe et je retombe. Mais je m’accroche.

Après une nouvelle chute, je repère une tâche sombre entre mes jambes. Mes premières règles sont arrivées, ce jour-là. La honte.

C’est juste un souvenir, pas forcément passionnant.

Mais pourtant, quand les règles s’arrêtent, elles nous manquent.

Depuis l’adolescence, mon corps sécrétait des hormones régulièrement, sans que j’aie à y penser. On avait étudié ça en sciences nat’ : un peu de progestérone, un peu d’œstrogènes et tout va bien.

Mais un beau jour, la nature décide d’arrêter tout ça sans me demander mon avis. Une vraie descente d’hormones. On appelle ça aussi « la dépression des ovaires ». Et dans mon cas, y’a pas que les ovaires qui dépriment.

*How to survive your mother’s menopause. They don’t call menopause « the change » for nothing. It’s transformed the sweet-tempered mom into one big, sweaty mood swing.*

Mon fils adolescent, au contraire, est en pleine montée d’hormones. Victor s’intéresse à la musique et pas à la ménopause de sa mère. Mais il compatit.

*Bah les règles, c’est pas forcément cool, c’est pas forcément… Enfin, genre moi, toutes mes potes, elles disent que c’est vraiment trop chiant, quoi.*

- Ah ouais ?
*- Ouais. Enfin, après, c’est dommage d’être pessimiste comme ça, mais c’est… si c’est le cas, c’est… faut pas, tu vois.*

- Hmm hmm.

*- Moi j’ai des potes qui disent que c’est vraiment relou et que les femmes ont vraiment un gros inconvénient par rapport aux hommes par rapport à ça, quoi.*

- Ouais, et donc, la ménopause, ça devrait être la fête parce que, justement, les règles s’arrêtent.

*- Ouais, mais… Ouais, mais sauf que, au contraire, c’est pas trop la fête, apparemment !*

- Ouais, y’a d’autres inconvénients.

*- C’est pas trop la fête.*

- Y’a d’autres inconvénients.

Quand leur ménopause arrive, environ un quart des femmes ont des effets secondaires importants.

*Chanson :*

*Hé, Doc.*

*- Ostéoporose, ballonnements intestinaux…*

*- Ouais.*

*- Bouffées de chaleur et baisse de libido…*

*- Ah ouais.*

*- Risque d’infarctus, douleurs articulaires…*

*- Ah.*

*- Troubles du sommeil, troubles urinaires.*

Dans cette sympathique liste chantée par Stella Pire, le hasard choisit de quoi vous serez atteinte. Certaines chanceuses n’ont aucun effet secondaire et d’autres les ont quasiment tous à la fois. Et moi, j’ai tiré la carte « bouffées de chaleur ».

*La chaleur commence par le front puis le haut du visage et, en-dessous de chacun des cheveux, de toutes petites fourmis de chaleur qui se répandent dans tout le corps, qui partent de la tête et qui descendent, descendent, descendent dans les extrémités des doigts et des pieds.*

C’est pas si désagréable en fait les bouffées de chaleur. Sauf que ça revient jour et nuit. J’ai tout le temps chaud, j’ai tout le temps soif et les toilettes sont devenues ma deuxième maison. En plus, je fatigue tout le monde avec mes questions, à commencer par ma gynécologue.

*Bienvenue au cabinet, nous allons prendre votre appel.*

*… demande de bien vouloir patienter.*

*Si vous le souhaitez, vous pouvez prendre…*

- Allo ?

*- Oui.*

- Je vous dérange pas ?

*- Je suis en consultation.*

- Alors j’en ai pour deux minutes. Je voulais vous demander deux choses parce qu’hier, je vous ai parlé des bouffées de chaleur qui sont plus importantes la nuit depuis…

*- Je vais vous rappeler parce que là vraiment, je suis en fin de course là. Je vous rappelle vers… entre 13h30 et 14h.*

- Ah, parfait.

Ça devient une obsession. Alors je profite d’un dimanche en famille pour en parler avec la femme que je connais depuis le plus longtemps : ma mère.

*Ça fait tellement longtemps que je me rappelle même plus quand c’était ma ménopause, tu vois.*

- Ah mince, on est mal barrées. Tu te souviens pas à quel âge c’était ?

*- Je me souviens qu’à quarante-sept ans, j’ai eu un AVC. J’ai souvenir d’abord plutôt de ce qui s’est passé pour mon AVC et la ménopause est arrivée petit à petit, donc cinquante-deux, cinquante-trois, cinquante-quatre ans. Déjà j’étais… j’étais traumatisée parce qu’effectivement, je me rendais compte que j’étais pas immortelle. Bah la ménopause, ça faisait partie… c’était normal, ça arrivait comme ça. Et au contraire, ça me permettait d’être normale. Et après, je me sentais plus sage, plus… Non, non, c’était un peu différent.*

- Bon, en tout cas, ça a pas du tout été un traumatisme pour toi ?
*- Non. Excuse-moi, non !*

- Non, mais t’excuse pas !

Tant mieux, c’est rassurant pour les autres.

*- Tu vois, on oublie, hein.*

Ma mère a vaincu un AVC puis un cancer. À côté de ce genre de maladie, la ménopause, c’est une promenade de santé. Alors on a parlé d’autre chose et le dimanche a continué avec ses petits rituels.

Alors, moi j’ai MENOPAUSE. Où est-ce que je vais le mettre ? ME-NO-PAU. Et ça fait « mot compte double » et sept lettres.

*- Ça fait que sept lettres « ménopause » ?*

- Ça fait neuf lettres, mais avec le SE, le « S-E » qui traînait, que tu as mis avant.

*- Ah bah oui, bien joué !*

- Bien joué !

Mais je suis encore complètement perdue. Jusqu’à ce qu’un matin, dans le métro, je découvre une affiche pour une comédie musicale, intitulée « Ménopause ». La pièce raconte l’histoire de quatre femmes, toutes ménopausées et enfermées dans un grand magasin.

*Grands Boulevards.*

Elles font salle comble tous les soirs.

*- Ah !*

*- Ah !*

*- Mais qu’est-ce qu’il se passe ?*

*- J’en ai encore plus.*

*- Qui est-ce qui a monté le chauffage à fond ? Non, mais ils sont malades, hein, malades !*

*- Nadine ?*

*- Oui !*

*- On est dehors !*

*On est ménopausées, on est ménopausées, on est ménopausées, on est ménopausées !*

Dominique, Marianne.

*- Marion.*

- Mar…

*- Christine.*

- Christine est là ?

*- Enchantée.*

Elles sont toutes les quatre serrées sur le canapé dans une loge. En les regardant, impossible de deviner si elles font toutes partie de la grande secte des ménopausées.

*- Premier étage, c’est ça ?*

*- Au premier, oui…*

Je commence par leur dire que ça y est, moi aussi, j’en suis.

*Allez zou.*

Et je me rends compte que c’est pas si facile à dire à des inconnues. Alors Christine, une blonde volubile, nous raconte sa première bouffée de chaleur.

*Je revenais à la fois de New-York et du Japon, donc j’ai cru, si vous voulez, que c’étaient les résultats du décalage horaire, voire peut-être d’un virus que j’aurais chopé dans l’un des deux pays.*

*J’avais deux amies à côté de moi et l’une des deux m’a fait : « Tu verras, ça c’est super quand on n’a plus ses règles.
- Mais pas du tout, c’est le décalage horaire ».*

*J’ai rien vu venir, j’ai pas compris. Et puis en même temps, on n’est pas tant prévenues que ça parce que les symptômes ne sont pas les mêmes pour…*

*- Pour tout le monde.*

*- Si c’était la même chose pour tout le monde, ce serait beaucoup plus évident. Si c’était au même âge, au même moment, au même… Mais on n’a pas toutes la même chose.*

Les trois autres comédiennes ne sont pas encore ménopausées. Même si elles en rigolent, elles sont quand même vaguement inquiètes. Dominique, qui n’a peur de rien, est surtout en colère.

*Si tu remontes beaucoup plus loin, c’est-à-dire que tout ce qui arrive à la femme a toujours un caractère honteux. La première fois où on a ses règles, déjà si on te l’a dit que tu allais l’avoir. Ensuite, quand tu l’as, bah y’a la claque, les trucs, les machins. Ça devient quelque chose de… On a honte d’en parler.*

*- On a p…*

*- Donc du coup, bah la ménopause finalement, c’est pas pire que tout ce qui se passe tout le long de la vie.*

Marianne est la plus jeune des actrices du spectacle. Elle peut se permettre d’être sereine.

*Pour l’instant, dans ma tête, tant que je suis pas vraiment dedans, le parallèle le plus proche que je peux faire, c’est avec la grossesse. Curieusement. Je me dis : bah tiens, ça va être une traversée de mon corps avec des choses que je ne connais pas encore, et… Donc voilà, et après cette traversée, ce sera encore autre chose …*

*- En espérant qu’à un moment, ça s’arrête quand même.*

*- Ah bah oui.*

*- C’est comme la grossesse.*

*- La grossesse, ça s’arrête !*

*- Voilà, y’a un moment, ça s’arrête.*

- La ménopause, c’est censé s’arrêter aussi.

*- C’est censé s’arrêter aussi.*

*- Bah oui, c’est une travers…*

*- Euh, non, j’ai entendu dire, ma gynéco m’a dit que y’a des gens pour qui ça s’arrêtait jamais. Qui avaient toujours des bouffées de chaleur à quatre-vingt, quatre-vingt-deux, quatre-vingt-dix, ça dépend.*

Inquiétant, non ? Cette ménopause qui ne s’arrêterait jamais. Marion, la quatrième comédienne, a l’air d’une femme forte. Mais pourtant, on la sent pas trop rassurée. Sa solution, c’est le collectif, jouer la pièce et en parler.

*Moi, pour l’anecdote, la semaine dernière, je sors du théâtre et je me retrouve dans un restaurant un peu plus loin que… du quartier, donc je m’attendais pas du tout à voir des spectateurs ou spectatrices du spectacle. Et y’avait toute une tablée de femmes qui venaient de voir le spectacle. Et quand j’ouvre, elles hurlent parce qu’elles sont contentes d’avoir vu le spectacle, elles ont adoré. Mais surtout, elles disent…*

*- Elles te reconnaissent.*

*- Elles me reconnaissent et elles disent : « Mais c’est incroyable, on a prévenu tout le resto, on est en train d’en parler ! » Un truc de dingue. Pour elles, c’était fou de pouvoir se libérer et elles étaient hystériques. Elles me racontaient que c’était la première fois – elles se connaissent depuis des années – qu’elles parlaient vraiment à bâtons rompus, du coup, de la ménopause, de leurs symptômes. Et ça, pour nous, c’est pari gagné.*

À la sortie, j’étais en pleine forme. On va toutes y passer. Le calcul est assez simple. Une Française majeure sur deux a plus de cinquante ans, donc ça représente quatorze millions de ménopausées, lâchées dans la nature. Chacune avec ses symptômes et ses recettes, vivant ça en silence parce que ça reste tabou, un peu sale, un peu inquiétant aussi.

*Oui, c’est ça.*

*- Parfois, ils veulent pas.*

*- … sur doctolib, la mienne, …*

Il suffit d’en parler.

*… t’as un rendez-vous dans six mois.*

*- Mais si t’es pas pressée…*

Ok, mais à qui ?

*Et du coup je suis rentrée comme ça.*

Il y a un groupe que je retrouve tous les hivers pour un week-end depuis une douzaine d’années. On a toutes la cinquantaine. Donc depuis le temps, on est de plus en plus nombreuses à être ménopausées.

Mais qui est ménopausée ici, en fait ?
*- Personne.*

*- Quoi ?*

*- Qui quoi ?*

*- Qui est ménopausée ?*

*- On est…*

*- Bah toutes.*

*- Non, regarde.*

*- Pas complètement, non.*

- Pas Gaëlle.

*- Moi depuis au moins…*

*- Moi.*

*- Et pas Pascale. Y’a deux jeunes. Y’a deux jeunes dans l’affaire.*

*- Non, ça a rien à voir en fait.
- D’accord.*

*- Y’en a qui sont ménopausées très tard, d’autres très tôt.*

*- D’autres à quarante, d’autres à trente.*

*- Y’a pas de règle.*

*- Bah, non, y’en a plus, ça c’est clair.*

Cette année, on a choisi un chalet à la montagne. Et y’a eu une tempête comme ils en avaient jamais vu dans la région.

*… dans l’air.*

*- Comme y’a pas d’inconfort, je vois pas pourquoi je m’aliénerais à un médoc si y’a pas…*

Douze filles enfermées dans un chalet tout un week-end, ça peut faire du bruit. Pour s’occuper, on a joué aux devinettes avec des petits bouts de papier.

*- Euh, c’est quelqu’un qui qui qui qui qui…*

*- Ouh là !*

*- On n’a pas le droit de dire le verbe ?*

*- Garde-barrière ?*

*- Non.*

*- Oui, mais en un seul mot.
- Gardien.*

*- Oui.*

*- C’est quoi ?*

*- Oh, c’est trop facile !*

*- C’est une matière de luxe pour les pulls très très doux.*

*- Cachemire.*

*- Oui.*

*- C’est ce qu’on voudrait toujours rester, c’est le contraire de vieillesse.
- Jeune.*

*- Jeune.*

*- Vieillesse.*

*- Jeunesse.*

*- Oui.*

*- Oh, salope !*

*- Le sorbier.*

*- C’est quelque chose qu’on doit mettre quand on a la ménopause pour combler le…*

*- Les hormones.*

Celle qui mène son équipe comme si sa vie en dépendait, on l’appelle la Patronne. Quand un problème comme la ménopause lui tombe dessus, elle le résout. Fissa.

*C’est la fin d’un cycle dans ta vie. Même si le début, les règles, je déteste, mais voilà, c’est quand même la féminité, la maternité, enfin forcément, c’est la fin d’un cycle.*

*Du coup, je l’appréhendais et, comme toute chose que j’appréhende, je voulais le regarder en face pour voir la bête et savoir comment l’attraper et la gérer et… parce qu’en fait, j’aime pas ne pas gérer les choses donc je voulais m’y préparer en fait.
Et en tout, entre le premier rendez-vous où je suis allée voir trop tôt une gynéco qui n’en avait rien à foutre jusqu’à ce que j’aie mon ordonnance d’hormones, il s’est passé au moins quatre ans, quoi. Elle m’a donné le truc : « Ça y est, vous avez votre ordonnance avec les hormones ». Et j’étais là : yes, ça y est !*

*Et après, ils te vendent, ils te vendent du rêve aussi. Quand elle te donne ton hormone, elle te dit : « Alors, votre peau va être mieux. Vos ongles vont être mieux. Vos cheveux vont être mieux. Vous allez moins grossir du ventre ». Tu te dis : « Mais putain, mais c’est magique, ce truc ! »*

*C’est genre tout le spectre d’horreurs qu’on te prédisait, en fait, va être corrigé par ce truc. On n’a pas envie d’être vieille à cinquante ans en fait. Tout est décalé maintenant. Et en fait, ça, moi dans le boulot, je l’ai vachement à l’esprit en fait que, un jour, à un moment donné, les gens vont te dire : « En fait, elle est hors du coup, quoi ».*

Pour venir en aide aux ménopausées, et aussi pour gagner un max de blé, les laboratoires pharmaceutiques ont développé des hormones de synthèse, des hormones qui compensent la fin des hormones naturelles. Chacune hésite plus ou moins à en prendre. Ça pourrait augmenter le risque de cancer du sein, ça ne marche pas pour tout le monde, et puis, c’est pas très écolo.

*J’ai dépendu toute ma vie de la pilule, je n’en pouvais plus et j’ai pas envie de dépendre d’un médoc. C’est juste, ça me… ça me gonfle, quoi.
- C’est bien, mais enfin…
- Donc tu préfères en chier et avoir des bouffées de chaleur ?
- Bah j’en suis à me dire que je suis…*

*- Un peu con !*

*- Ah.*

*- Moi c’est vrai que je m’en fous de la ménopause. Ça ne m’a jamais intéressée, …*

*- Moi non plus.*

*- … j’ai jamais regardé sur internet, j’ai jamais posé la question à qui que ce soit.*

*- Moi quand mon mari dit : « On va à une soirée fin de règles », hé ben c’est quand même… ça veut dire ce que ça veut dire, quoi. Parce que…
- La moyenne d’âge des femmes…*

*- Ouais, la moyenne d’âge, ça sera plutôt cinquante voire plus.
- Ça existe, les soirées « fin de règles » ?*

*- C’est comme ça…*

Bien sûr que ça peut exister, les soirées « fin de règles ». Il suffit de les inventer. Plutôt que de traîner à un dîner un mec qui se plaint qu’il n’y aura que des vieilles, autant faire la fête entre femmes. Une amie franco-turque, Sedef, m’a envoyé la photo d’un saladier rempli de tampons et de serviettes hygiéniques. Elle fêtait sa ménopause. J’ai pas pu y aller mais j’ai trouvé que c’était vraiment la classe.

*Elle danse naturellement bien.*

*En fait, ça faisait trois mois que j’avais pas eu mes règles et puis, surtout, ça correspondait à un moment où je me sentais mal. J’avais mal partout. J’avais des courbatures comme quand j’étais ado, donc je trouve que c’est l’adolescence à l’envers un peu. J’avais mal à la tête. Je me sentais moche, vieille, irregardable. Et je me sentais tellement mal, je me suis dit : tiens, je vais partager ça avec les copines.*

*Donc je fais une invitation en disant : « Les filles, je fête ma ménopause. Venez tel soir chez moi ». Et toutes les copines ont répondu dans les cinq minutes en disant : « Mais quelle bonne idée ! » Et j’ai invité aussi celles qui en étaient loin. J’ai invité une copine qui était enceinte, enfin voilà.*

*Et puis j’ai mis aussi dans un grand saladier tous mes tampons en disant : « Servez-vous celles qui les ont encore ». Et vu qu’on a bu un coup, on a terminé avec les tampons en boucles d’oreille, en pendentifs, etc. On s’est super bien amusées.*

*On a parlé de tout et justement, je trouve que parler de son utérus met les filles au même niveau. Y’avait la grande bourgeoise très… richissime avec un nom à particule et des copines qui étaient dans la précarité absolue tu vois, des intermittentes du spectacle, etc. Et je trouve qu’en fait, quand on est entre filles et qu’on parle de ces histoires de ménopause, d’utérus etc., chacune raconte son expérience, mais d’une manière assez libre en fait. Et on a beaucoup parlé de ça.*

*On a parlé d’autre chose aussi évidemment, on n’était pas que sur nos ménopauses à venir ou passées, mais… Non, et puis, on a beaucoup ri surtout.*

Faire une utérus-party, c’est la manière qu’a choisie Sedef de ne pas subir l’arrivée de sa ménopause.

*Et puis, le lapin qui sort du chapeau, deux jours après, j’avais mes règles. Donc j’ai renvoyé un message aux filles, en disant : « Il va falloir qu’on remette ça ». Et c’était au printemps dernier et je suis toujours pas ménopausée en fait. C’est une espèce de pré-ménopause où en fait… en même temps, c’est très bien de l’avoir tard pour la santé. Mais c’est une période assez longue en fait.*

- Et moi je trouve ça trop long.

On sait pas quand ça s’arrête en fait.
*- Tu devrais devenir vieille d’un coup, c’est ça ?*

En tout cas, moi, après ce week-end avec mes amies dans la tempête, j’ai commencé à avaler des hormones tous les jours. À la guerre comme à la guerre. Mais mes bouffées de chaleur sont toujours là, tenaces. Et régulièrement, je me transforme en chaudière.

Bah combien de temps ça dure une chaudière a priori ?

*- Une quinzaine d’années, si tout va bien.*

- Ouais.

*- Si c’est entretenu.*

- Ouais, c’est ça, faut que ce soit entretenu régulièrement ?
*- Oui, tous les ans. Une fois par an.*

- Donc elle a duré plus de vingt ans ?
*- Oui, c’est bien.*

- Ok, donc j’ai bien fait de m’y prendre à l’avance.
*- Tout à fait.*

C’est comme si ces bouffées de chaleur étaient là pour me rappeler que je vieillis irrémédiablement, que je vais bientôt être bonne à mettre à la casse. Mais pourquoi cette pensée revient toujours en moi et chez beaucoup de femmes ménopausées ?

Et puis un matin, entre deux bouffées de chaleur, j’entends ça à la radio :

*Dans la nature, il y a peu d’animaux, finalement, qui ont des ménopauses. Il y a les baleines, certaines baleines, et les orques, surtout.*

Je ne m’étais jamais posé la question. Alors, comme ça, il existe quatre espèces d’animaux qui sont ménopausées, comme les humaines. Mais à quoi sert la ménopause chez les baleines ? À la survie de l’espèce. Libérées de la maternité, elles ont du temps pour s’occuper des enfants et des petits-enfants baleines. Pour leur apprendre les bons coins où pêcher le plancton par exemple.

Chez les humains, c’est pareil : ça arrange bien la société que les femmes qui n’ont pas d’enfant ou plus d’enfant, continuent à s’occuper des autres. Mais moi, j’ai pas envie de participer à la survie de l’espèce. Et comme je ne vis plus avec le père de mes enfants, je préfère profiter de ma liberté nouvelle.

Et là, je me heurte à un nouveau mur. Pour une femme seule, la ménopause pourrait aussi sonner la fin de sa vie amoureuse.

*C’est dame nature qui déconne*

*Mettre sur "play" ou bien sur "on"*

*C’est la ménopause.*

Mon amie Isabelle aime bien chanter et danser aussi. Et faire la fête, être amoureuse. C’est pas la ménopause qui va l’arrêter.

*Quand j’ai eu la ménopause, ça m’a rendue très en colère parce que je trouvais que Mère Nature déconnait, voilà, qu’elle est… vraiment, que ça allait pas du tout. Les femmes ménopausées sont souvent… bah c’est fini, on n’est plus des femmes. On n’est plus désirables, plus question qu’on fasse l’amour, enfin. On est passées dans un autre univers et puis, si on était mortes, ça serait peut-être pas plus mal parce que finalement, ce pour quoi on a été faites, hé ben c’est fini et donc on n’a plus tellement d’intérêt pour Dame Nature.*

*J’ai quand même vraiment essayé de vivre dans la perspective que j’étais égale aux hommes et que la différence physique avait pas d’importance. Et c’est vrai que cette ménopause me ramène à cette réalité-là que j’ai toujours combattue.*

*Alors, après, c’est dans ma tête, c’est-à-dire que le fait d’être ménopausée ne m’empêche de rien faire. Je continue comme avant. Je peux séduire, je peux avoir des nouveaux amants. C’est pas… ça ne me gêne pas. Sauf que y’a une petite pudeur au niveau de le dire.*

*Une grande partie du plaisir de la vie, c’est quand même aussi… enfin, en tout cas, pour ce qui me concerne, la séduction, pas forcément qu’avec des hommes, ça peut être aussi avec des femmes. Mais c’est quand même la séduction, c’est quand même la complicité, c’est quand même l’amour, c’est quand même tomber amoureux. Comme pour notre puissance disons intellectuelle qui n’est pas du tout érodée par la ménopause, notre puissance de séduction, elle l’est pas non plus. C’est sur ce point-là qu’il faut essayer de travailler. On n’est pas mises au rebut parce qu’on est ménopausées et qu’on n’a plus nos fonctions reproductrices. Enfin, une fois encore, une femme, ce n’est pas qu’une fonction reproductrice.*

Mais une femme seule, ménopausée, qui aurait encore une vie sexuelle, dans l’imaginaire collectif, ça fait encore un peu peur.

*Tu n’as jamais entendu parler de la merveilleuse madame Mim ?*

*- Bah non, je regrette.*

*- Madame Mime, mon Dieu quelle catastrophe.*

*- C’est moi la plus grande, la plus merveilleuse sorcière.*

*Allez, bonne journée à vous.*

Or je découvre sur les sites internet de rencontre que les femmes de cinquante ans et plus ont quand même leur petit succès. À condition d’être intéressées par les hommes plus jeunes ou plus vieux.

*Allez, deux kilos de bananes, un euro !*

*Allez !*

Ceux qui ont la trentaine ou moins fantasment sur notre expérience sexuelle et notre libération. Quant aux hommes qui ont passé la cinquantaine, ils cherchent une femme plus jeune qu’eux. Pour s’occuper d’eux, maintenant et plus tard.

Dans ce grand supermarché du *love*, l’homme de cinquante ans est une denrée rare et chère. Mais l’avantage de l’âge, c’est que moi je ne crois plus au prince charmant.

Je pars plutôt rencontrer une gynécologue à la retraite.

*Euh ouais, c’est un sujet tabou parce qu’en fait, c’est pas très sexy la ménopause.*

Danièle a vu passer des générations de femmes dans son cabinet et à l’hôpital.

*Ce qui est un sujet, c’est la vision qu’on a des femmes vieillissantes et comment on les considère. Est-ce qu’elles sont dans une égalité avec les hommes vieillissants ? Et là, pour le moment, on peut dire : non.*

*Bah on voit bien que les femmes de plus de cinquante ans, quand elles se séparent de leur conjoint, elles restent quand même plus souvent seules que les hommes, par exemple. Donc ça veut bien dire que y’a quelque chose de la séduction qu’est parti. En tout cas, qu’est parti dans le regard des hommes.*

*Chanson : La femme qui est dans mon lit*

*N’a plus vingt ans depuis longtemps.*

*Les seins si lourds*

*De trop d’amour.*

 *Avant, la ménopause pour les femmes, c’était vraiment la fin des haricots. On pouvait plus faire d’enfant. On plaisait plus aux hommes. Bon, comme y’avait pas tout le côté travail, valorisation par le travail, légitimité par le travail, c’est vrai que pour les femmes, il leur restait pas grand-chose.*

*Quand j’ai démarré, on s’occupait assez peu de la ménopause. Puis après, très rapidement, dans les années quatre-vingt, on s’est mis à s’en occuper beaucoup parce qu’on a beaucoup médicalisé, comme on dit. On a beaucoup été poussées à donner des traitements. Donc du coup, au fond on était dans l’état d’esprit : hors du traitement, point de salut.*

*En fait, les femmes, elles étaient bien plus intelligentes que ça parce qu’assez rapidement, elles l’abandonnaient. Et maintenant, elles se plaignent moins. Et puis, elles sont surtout moins – et ça, c’est très intéressant – moins dans l’idée de l’effacement de la ménopause.*

*Comme on a été une génération, moi, où on a pu choisir quand on voulait des enfants et quand on n’en voulait plus, du coup la ménopause, ça a moins eu cet impact-là, parce qu’on a eu la contraception.*

*Nous aurons les enfants que nous voulons*

*Nous aurons les enfants que nous voulons.*

Le mouvement de libération des femmes et toutes ses avancées ont aussi aidé à la libération de la ménopause. Aujourd’hui ça va mieux.

En tout cas, quand on vit dans un pays égalitaire, qu’on a fait des études ou qu’on a un bon travail.

*… légalisé.*

*Après, y’a un deuxième élément qui est la représentation de la ménopause qui est un peu une construction sociale, c’est-à-dire c’est construit aussi en fonction de là où on vit, socialement. C’est pas du tout vécu pareil en Asie, en Europe, aux États-Unis, dans certaines régions ou dans certains pays.*

*Au Japon, les femmes n’ont pas de bouffée de chaleur. Il n’existe pas le mot en japonais pour « bouffée de chaleur ». Donc ça, c’est extrêmement intéressant, parce que sur le plan physiologique, si on leur fait des dosages hormonaux, c’est tout pareil, y’a pas de différence. Donc ça veut bien dire que la représentation, là elle est différente. Et les Japonaises qui ont émigré aux États-Unis, bah au bout d’un certain nombre d’années, disons une demi ou une génération, elles ont des bouffées de chaleur.*

*Ça prouve bien que c’est une construction sociale aussi. Les femmes qui ont un niveau d’éducation relativement bas, elles sont valorisées par la maternité, dans les pays du Maghreb en particulier. À partir du moment où la maternité est terminée, elles perdent une partie de leur valorisation et elles sont soit mises au rancart, soit, dans le meilleur des cas, considérées comme des femmes sages, mais avec un rôle qui est quand même minimisé. Donc là, c’est un vrai problème.*

*Elles est à qui la rue ?*

*- À nous !*

*- Et qu’est-ce qu’on veut ?
- L’égalité.*

*- Pour qui ?
- Pour nous.*

*- Quand ça ?*

*- Maintenant.*

Quoi qu’on fasse, on finit toujours par retomber sur la bonne vieille domination masculine et sur un petit morceau d’injustice. J’ai bien tenté de lancer un mouvement à la manif pour toutes.

So-so-solidarité avec les ménopausées du monde entier !

Mais étonnamment, sans grand succès. J’avoue, la ménopause n’était pas le sujet central de cette manifestation. Le but était d’obtenir de l’argent pour lutter contre les violences faites aux femmes : viols, violences conjugales, féminicides. Forcément, ça permet de relativiser. Je me suis sentie un peu con avec ma ménopause de bourgeoise.

… sur la ménopause. Est-ce que tu trouves qu’il y a un rapport ?
*- Un rapport avec la ménopause ? Je pense qu’il y a pas tellement de gens ménopausés dans les environs : y’a beaucoup de jeunes filles, beaucoup d’hommes et quelques ménopausées mais qui pensent surtout pas ça et qui font pas un problème de la ménopause, en fait. Bah c’est une question parfois, faut s’en occuper un peu. C’est un changement, mais c’est pas un changement vers le bas. C’est pas du tout un changement vers le bas, c’est une transformation qui peut être très heureuse. Quand j’ai eu cet âge-là, de la ménopause, tout le monde a commencé à me dire : « Faut que tu prennes ça, faut que tu fasses ça, faut que tu fasses ci ». Alors que j’écoute énormément les conseils de santé par ailleurs, là je me suis dit : « Non ». J’ai senti que j’avais pas besoin de tout ça et que j’allais juste laisser cette transformation physiologique faire sa vie.*

*Prenez conscience de la circulation de l’air à l’intérieur du corps et sur les effets de la circulation de l’air sur votre corps.*

C’est décidé, j’arrête les hormones. Je passe aux méthodes naturelles.

*Inspirez plus profondément.*

Soja, huiles essentielles de sauge sclarée, yoga des hormones.

*Avec conscience, quittez l’immobilité du corps. Ressentez chaque mouvement…*

C’est fatigant de s’occuper de soi tout le temps. Je vais abandonner.

Quand une voix, la voix de la plus célèbre ménopausée du monde, retentit :

*Hi everybody, I’m Michelle Obama and this is the Michelle Obama Podcast.*

Même Michelle Obama a eu du mal avec sa ménopause. Même Michelle Obama qui a vécu sa première bouffée de chaleur dans un hélicoptère de l’armée en compagnie de Barack.

*Doctor Sharon Malone is an Ob-Gyn in Washington and she's been such a wonderful resource...*

Je repars au combat et je replonge dans les livres de Françoise Héritier.

*Françoise Héritier, au départ vous êtes anthropologue.*

*- Oui.*

*- Grande anthropologue, qui est passée par le CNRS, le Collège de France.*

*- Oui.*

*- Vous avez succédé à Claude Lévi-Strauss, le maître. Et c’est petit à petit que vous êtes devenue féministe… En fait, c’est en partant de l’observation…*

*- C’est en partant de…
- Vous étiez pas militante au départ ?
- Non.*

À vingt ans, Françoise Héritier a dit merde à ses parents pour partir en Afrique comme ethnologue. Et en vivant dans certaines sociétés, elle a découvert que les femmes ménopausées n’y sont pas toutes mises au rebut. Au contraire, certaines entrent dans des cercles masculins, elles sont écoutées, elles peuvent diriger. Elles peuvent même pisser debout. Françoise Héritier les appelait « *des femmes à cœur d’homme, c’est-à-dire on leur enlève leurs capacités féminines, parce qu’elles ont…*

*- Donc du coup, elles acquièrent une certaine valeur.*

*- Elles acquièrent une certaine valeur. Elles acquièrent des valeurs de masculinité. Alors elles sont soit à cœur d’homme, comme c’est le cas chez les Piegan. Mais dans d’autres sociétés, comme les sociétés africaines, d’Afrique de l’Est, ces femmes, stériles et ménopausées, se retrouvaient à l’âge de la ménopause, considérées comme étant en fait des hommes* ».

Devenir une femme à cœur d’homme, ça, ça me paraît bien sympa comme solution. Plus facile que de pisser debout en tout cas. Oublier qu’on a été élevées pour être douces, pour s’occuper des autres, pour ne pas se plaindre. En fait, regagner un peu de liberté.

Alors, cette fois, j’ai LIBERTÉ, L-I-B-E-R-T-É, « mot compte triple » et sept lettres. Deux, trois, quatre, cinq, …

*- Voilà un beau résultat.*

- … six, sept, huit, neuf, dix, …

Cependant, …

… onze, douze.

… cette révélation tombe à un moment compliqué en termes de liberté, en pleine épidémie. Le seul avantage que j’ai trouvé au confinement et au reconfinement, c’est la fin des bouffées de chaleur. Elles sont parties et jamais revenues.

Quand ma vie sociale s’est réduite au strict minimum, coincée chez moi, j’ai eu tout le temps de lister mes nouvelles libertés.

Liberté d’avoir une chambre à soi.

Comme Virginia Woolf.

Liberté de m’enflammer.

Comme Christiane Taubira.

Liberté d’avoir une vie sexuelle de dingue.

Comme Brigitte Lahaie.

Liberté de ne rien faire.

Une retraitée ménopausée.

Liberté de dire ce que je pense.

Comme Virginie Despentes.

Liberté de chanter, de danser…

Comme Brigitte Fontaine.

… de fumer.

Liberté de trop manger, de trop boire, de trop tout.

Pas comme Gérard Depardieu.

Y’a pas à dire, ça fait du bien la liberté. Ça tient chaud.

*arteradio.com***Crédits**

BOUFFEES DE CHALEUR

Une fiction documentaire de Valérie Ganne

Réalisation : Arnaud Forest

Texte et voix : Valérie Ganne

Illustration : Virginie Berthemet

Musique : Victor Bertin

Production : ARTE Radio

© ARTE FRANCE - 2021