

A close-up portrait of Linda Hardy, a woman with voluminous, dark, curly hair that is blowing in the wind. She is smiling warmly at the camera. She is wearing a light-colored, possibly beige or cream, jacket. The background is a plain, light color.

LINDA HARDY

MÉNOPAUSE attitude

ENSEMBLE REPRENONS LE POUVOIR !

« **C**e que traversent toutes ces femmes, je le vis au quotidien. J'ai approfondi mes connaissances sur le sujet, testé tout un tas de solutions pour apaiser mes symptômes et aujourd'hui, il est temps que le savoir circule et arrive jusqu'à vous. Nous avons toutes le pouvoir d'agir pour que les femmes appréhendent cette étape sereines, informées et prêtes à relever le défi. Subir la ménopause n'est pas une fatalité. »

Confrontée aux premiers symptômes de sa ménopause à moins de 50 ans, Linda Hardy s'est retrouvée seule, dans une errance médicale, avec ses questions et ses inquiétudes. Pour comprendre ce qu'elle vivait, elle a dû prendre sa santé en main et partir à la rencontre des professionnels de santé. Elle s'est donc donné la mission d'aider et de transmettre tout son savoir au plus grand nombre, comme elle le fait sur son compte Instagram @menopauseattitude.

Dans ce livre inspirant, elle aborde sans tabou, avec un ton sincère et bienveillant, le sujet de la ménopause. Alimentation, forme, santé..., elle s'est entourée des meilleurs experts et partage toutes les informations qu'elle a recueillies, ainsi que ses routines personnelles pour que chacune puisse devenir le capitaine de son bateau et vivre au mieux cette nouvelle période de vie.

Dans ce guide, prenez soin de vous grâce aux nombreux conseils pratiques :

- Une journée au top pour adopter **les bons réflexes du lever au coucher.**
- **Une hygiène de vie adaptée** aux bouleversements hormonaux.
- **Des remèdes naturels** pour soulager vos maux et vos symptômes.
- **Des conseils beauté et bien-être** pour vous chouchouter.

Inclus : **Les interviews complètes** de 6 professionnels de santé.

Linda Hardy, actrice reconnue et passionnée de naturopathie, a créé le compte Instagram @menopauseattitude en 2023, espace de dialogue où elle évoque sans tabou son parcours, son combat, ses envies, ses astuces pour mieux vivre ce deuxième printemps.

21,90 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3315-1



9 791028 533151

editionsleduc.com
LEDUC



Rayons : Santé,
bien-être

MÉNOPAUSE attitude


REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.  Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC* ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt et de Marine Revol.

Conseil éditorial : Agence Ariane Geffard

Édition : Marie Piquet

Relecture : Audrey Peuportier

Design de couverture : Joséphine Cormier

Photographies de l'auteure - couverture et intérieur : Céline Chéa

Photographies des contributeurs : p. 52 : © DR ; p. 62 : © DR ;
p. 81 : © Denis Duval ; p. 107 : © Sandra Fourqui ; p. 108 : © DR ;
p. 114 : © Patrice Lariven ; p. 155 : © DR ; p. 203 : © DR ; p.208 : © DR

Photographies des recettes p.234-249 : © Alice Vanhoye

Illustrations intérieures : Sophie Delannoy

Design de maquette : Joséphine Cormier

Exécution : Laurent Grolleau

© 2025 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur
75015 Paris

ISBN : 979-10-285-3315-1

LINDA HARDY

MÉNOPAUSE attitude

ENSEMBLE REPRENONS LE POUVOIR !

Sommaire

Introduction

Le savoir, c'est le pouvoir 6

La santé, mon leitmotiv 9

Chaud dedans, ou les premiers symptômes 13

Ensemble, c'est tout 20

Les expert(e)s : nos super-héros 25

L'hygiène de vie au cœur de tout 31

Manger moins, et deux fois mieux ! 36

Bouger, bouger (tous les jours) dans sa routine quotidienne 56

Au temps pour moi 74

Mes symptômes, mes solutions et tous mes bons tuyaux 91

Les bouffées de chaleur : apaiser le feu 92

Troubles du sommeil : Allô maman dodo 125

Nervosité, irritabilité, troubles de l'humeur...
comment retrouver sa sérénité (et ses amis) ? 140

Le brouillard mental : il y a quelqu'un là-haut ? 151

Toi, toi, mon poids	161
Peau et cheveux : parce que nous le valons bien !	171
Sécheresse vaginale (ou intime) : c'est le Sahara par ici	190
Libido : quand la ménopause s'invite sous la couette	203
Os et articulations : ne les laisse pas tomber, ils sont si fragiles !	219
Le THM, j'y vais ou j'y vais pas ?	225
Conclusion	229
Les recettes d'Alice Vanhoye	233
Ménopause attitude en un coup d'œil !	250

Introduction

Le savoir, c'est le pouvoir

J'ai 51 ans (je sais). 51 ans. Ah, et je suis ménopausée. Je suis aussi Linda, l'heureuse maman d'un grand garçon de 15 ans. Je suis également comédienne, entrepreneuse, ex-miss France (pour toujours) et influenceuse à mes heures perdues. Vous conviendrez que cela fait beaucoup, et surtout beaucoup de raisons d'être heureuse (et bien occupée par la vie).

Mais récemment, j'ai l'impression que c'est cette première ligne qui me définit aux yeux du monde. Mon âge, et mes hormones. Pourtant, cela ne me définit ni en tant que mère, ni en tant que femme, amante, collègue ou amie. Je ne souffre pas d'une maladie, mais cette ménopause a pris une place dans ma vie que j'étais loin d'imaginer. Et toutes les femmes, a priori, vivront la même chose. Alors pourquoi sommes-nous si peu préparées ? Pourquoi continue-t-on de découvrir, après les premières bouffées de chaleur, que la société nous met maintenant dans le casier vieilleries de l'existence ? Et surtout, pourquoi n'a-t-on aucune idée de comment apprivoiser cette période si singulière ?

Le plus souvent, je traverse les questionnements et les bouleversements de la ménopause avec un optimisme débordant et même, j'ose le dire, l'envie farouche de faire bouger les lignes (c'est mon côté Zelda). Mais parfois, il m'arrive de douter. Est-ce un coup d'épée dans l'eau ? Est-ce que quoi que je fasse, la femme que j'ai été ne sera plus jamais ? Au fil des années, j'ai compris que l'on pouvait non pas faire le deuil de sa jeunesse mais apprivoiser cette nouvelle étape de vie, et même en faire une amie.

J'ai appris à laisser la ménopause s'exprimer (dans la limite du raisonnable quand même), à ne pas juger trop durement mon corps qui se bat lui aussi avec cette nouvelle donne. Et surtout, j'ai appris à lui foutre la paix. À ME foutre la paix.

Alors, ça ne veut pas dire que j'ai lâché la rampe.

Juste que j'ai décidé d'aider mon corps plus que de le contraindre. Et il m'est venu cette idée un peu folle : et si, par la même occasion, j'aidais toutes les femmes ? J'ai alors fait un pacte avec moi-même. Acquérir le savoir que l'on ne m'a jamais transmis, ni ma mère, ni les femmes de mon entourage, le fameux « village de femmes » dont on ne sait plus vraiment s'il existe encore. Et aujourd'hui, je veux vous le transmettre à vous aussi.

Car, je suis sûre que vous vivez la même chose et que vous manquez de ressources, d'échanges et peut-être même d'une amie sur qui compter.

Je me suis un jour retrouvée avec tout un tas de symptômes totalement inconnus. Je suis entrée en préménopause plutôt tôt, à l'âge de 45 ans, sans rien comprendre de ce qui m'arrivait. J'ai d'abord eu très peur d'être malade, alors j'ai passé des tas d'examens... jusqu'à ce que ma maman me dise : « Ne cherche pas plus loin ma chérie, c'est la ménopause. » J'ai voulu en savoir davantage, alors je suis partie à la pêche aux infos et je n'ai pas été déçue du résultat (comprendre : je me suis retrouvée face à un vide abyssal). Comment était-ce possible de passer à ce point sous silence une période de vie que plus d'1,2 milliard d'êtres humains traversent ? Pourquoi la ménopause était-elle si taboue dans notre société ? J'ai alors commencé à en parler sur mes réseaux sociaux, et j'ai reçu des tas de messages d'autres femmes dans la même situation. J'ai compris l'urgence d'agir et de redonner espoir à toutes ces femmes, prises comme moi, dans ce tourbillon de symptômes liés aux modifications hormonales. Suis-je légitime pour le faire ? Je pense que oui. Ce que traversent toutes ces femmes, je le vis au quotidien. J'ai approfondi mes connaissances sur le sujet, testé tout un tas de solutions pour apaiser mes symptômes et aujourd'hui, il est temps que le savoir circule et arrive jusqu'à vous. Nous avons toutes le pouvoir d'agir pour que toutes les femmes appréhendent cette étape sereines, informées, et prêtes à relever le défi. La ménopause n'est pas une fatalité. La vieillesse non plus. Et je vous promets qu'après la lecture de ce livre, vous l'aimerez même un peu plus.

Et à ceux qui m'ont lancé « Tu ne vas quand même pas devenir Miss Ménopause ?!!! », laissez-moi vous dire merci ... C'est grâce à vous que j'ai réalisé l'urgence de prendre la parole et d'agir, au nom de toutes les femmes.



LA SANTÉ,
MON
LEITMOTIV

Après mon bac scientifique, je voulais devenir pédiatre. À la place, je suis devenue Miss France. C'était en 1992, j'avais 18 ans et les cheveux brillants. J'ai ensuite enchaîné avec une carrière de mannequin, domaine dans lequel j'ai travaillé jusqu'à mes 26 ans. Et puis un jour, ça a été très clair, j'ai eu envie de passer à autre chose. J'étais en séance photo et j'ai commencé une phrase par « Je pense que ». La styliste m'a coupée net : « Écoute, chérie, t'es pas là pour penser, t'es là pour être belle. ». Ça a fait mal, mais cela a aussi été un déclencheur. J'ai compris que si je continuais sur cette voie, j'allais fondre intellectuellement, et potentiellement me perdre.

J'ai alors eu la chance d'être repérée par un réalisateur qui m'a offert mon premier rôle. Petit à petit, je me suis éloignée de mon métier de mannequin et j'ai découvert les joies de la comédie. Je pouvais y explorer ma créativité et approfondir ma recherche de connaissance de soi. L'introspection, c'est inévitable pour un acteur ou une actrice : il ou à elle cherche en permanence à identifier ses émotions, à les dompter ou à les exacerber, toujours à la recherche de ce qui l'anime, dans sa vie et dans ce monde. Toutes ces questions, on se les pose quand on construit un personnage, et on en apprend sur soi au passage. Pour moi en tous cas, c'est essentiel. Le jour où je partirai, je veux pouvoir dire que je me suis pleinement réalisée et pourquoi pas, que je suis devenue une meilleure personne.

Mon métier de comédienne m'apporte chaque jour un plaisir renouvelé, de la légèreté, de l'indépendance... En fait, je suis une vraie épicurienne, j'aime la vie, je suis admirative de tout ce qu'elle a à nous offrir et bien sûr, ceux qui me connaissent bien le savent, j'aime le changement, les challenges, j'ai besoin de nouveautés. La routine m'angoisse. Le problème, c'est qu'elle n'a pas l'air d'angoisser mon corps.

Elle lui apporte une forme d'équilibre et de bien-être, je l'expérimente souvent moi-même. Quand je fais des petits écarts, mon corps me rappelle toujours à l'ordre. Il y a, je crois, une sorte de dualité entre nos besoins affec-

tifs et émotionnels d'une part, et nos besoins physiologiques d'autre part. Nous verrons que cette notion est importante à comprendre au moment de la (pré) ménopause.

Quoi qu'il en soit, après tout ça, j'ai envisagé de reprendre mes études de médecine. Et comme n'importe quel être humain normalement constitué, j'ai reculé devant les années de travail qui m'attendaient, et l'obligation de lâcher mon métier de comédienne. Mais mon intérêt pour les questions de santé et de bien-être n'a pas faibli. J'ai fait mes propres apprentissages, mes propres recherches et, au fil du temps, j'ai acquis un bon nombre de connaissances. Très jeune déjà, je m'intéressais à la médecine holistique, qui réunit le corps et le mental, à une époque où tout le monde voyait ça comme une lubie new age. J'ai testé plusieurs approches : détox, médecine traditionnelle chinoise ou ayurvédique.

Et puis je suis tombée enceinte. J'ai arrêté de travailler au bout de deux mois de grossesse, parce que j'avais envie de vivre pleinement cet état, que je trouvais merveilleux. Je crois que je n'ai jamais autant pris soin de moi que pendant cette période-là ! Alors que j'ai toujours été très gourmande – j'avoue avoir quelques penchants pour des aliments pas très sains (mais comme vous toutes, non ?) –, je n'avais envie, pendant ma grossesse, que de « bonnes choses ». C'était comme une intuition. Les femmes enceintes ont souvent envie de chocolat et de fraises. Moi j'avais envie de carottes et de framboises !

À cette période, j'ai testé toutes les activités possibles et imaginables : yoga prénatal, natation, haptonomie pour communiquer avec mon bébé... Cette recherche de bien-être m'a complètement épanouie et m'a connectée avec mon petit bonhomme. En 2010, mon fils est né. Un gros bébé : 4,6 kg, 54 cm. Il est aujourd'hui en pleine santé (et moi je mérite une médaille).

Comme pour beaucoup de femmes, les choses se sont compliquées quand il a fallu reprendre le travail. Je suis de nature impatiente et attendre

qu'on vienne me chercher pour un rôle pendant que je changeais des couches, c'est peu dire que ça ne m'allait pas. Alors je me suis lancée dans un nouveau projet : lancer une marque d'alimentation pour bébé, vendue au rayon frais. L'idée, c'était que les mamans actives puissent trouver une solution pour nourrir rapidement et sainement leurs enfants plutôt que d'acheter des petits pots industriels, dont les fruits et les légumes n'ont absolument pas le goût qu'ils devraient avoir. J'ai travaillé sur ce projet pendant deux ans, mais j'ai dû l'abandonner, faute de fabricant et de certifications, qui sont très contraignantes dans ce domaine.

Quand mon fils a eu 4 ou 5 ans, il a développé une grande appétence pour le sucre. Or en travaillant sur ma gamme bébé, j'avais identifié des pâtes de fruits saines. Il les adorait ! J'ai donc eu l'idée de développer une gamme de bonbons sans sucre, alternative à la confiserie traditionnelle. Cette marque, Gimme five, a été vendue en grande distribution, mais je me suis finalement rendu compte que c'est un monde sans pitié et très dur où les gros sont prêts à tout pour manger les petits...

Cette expérience a été formatrice pour moi. Ce que j'en ai retenu, c'est qu'il y a du positif à tirer de chaque expérience. Alors qu'on me donnait moins de rôles, que ma confiance en moi commençait à s'étioler, je menais ce projet qui me passionnait. Cela m'a permis de regagner confiance en moi... C'est alors qu'on m'a proposé un rôle récurrent dans une série pour TF1, *Demain nous appartient*. Et je vous le donne en mille : je jouais une coach sportive, puis une prof de danse ! La santé, le bien-être, là encore.

Pourquoi je vous raconte tout ça ? Parce que la santé et le soin des autres, ça n'est pas une posture pour moi. J'ai besoin d'être utile aux autres, de transmettre ce que j'ai eu la chance d'apprendre et, si je le peux, de faire bouger les lignes. J'ai un parcours non linéaire et je sais que nous sommes beaucoup dans ce cas-là. Et nous sommes beaucoup à nous dire, au bout du chemin, que tout était finalement parfaitement cohérent. Mon fil rouge, moi, c'est le besoin d'aider les autres.

Chaud dedans, ou les premiers symptômes

J'ai 45 ans. Cela fait environ un an que je tourne dans la série *Demain vous appartient* lorsque je commence à ressentir les premiers symptômes. Ou plutôt LE premier symptôme : des bouffées de chaleur. L'impression que quelqu'un monte tout d'un coup le thermostat de ma chaudière intérieure, puis l'éteint... et ce plusieurs fois par jour, parfois toutes les heures. À l'époque, je n'ai pas tout de suite compris ce qui m'arrivait, j'avais du mal à décrire ce que je ressentais. J'ai tapé « bouffées de chaleur » sur un moteur de recherche et attendu que le mot « cancer » s'affiche sur mon écran (et croyez-moi, il y en a un sacré paquet qui peuvent provoquer ces symptômes). Imaginez un peu mon niveau d'angoisse...

Au lieu de continuer de croire les sites qui m'annonçaient une mort brutale et douloureuse, j'ai décidé d'aller revoir mon médecin généraliste. J'avais certes des règles un peu irrégulières, mais mon gynécologue m'avait dit que je n'étais pas en préménopause puisque mes analyses de sang n'allaient pas dans ce sens. J'ai compris plus tard que c'était, en réalité, parfaitement normal, que nos analyses peuvent être « faussées ». En effet, pendant toute cette période qui précède la ménopause à proprement parler (donc la préménopause), les règles commencent à être hyper fluctuantes, avec de longues pauses, qui peuvent parfois durer plusieurs cycles. Donc, même quand votre gynéco vous prescrit des analyses pour mesurer

les taux d'œstrogènes et de progestérone, ces résultats sont difficiles à décrypter avec justesse, car tout dépend du moment du cycle où vous les faites. Les hormones évoluent en permanence et les taux changent d'un jour à l'autre. Mon médecin généraliste, lui, a eu la bonne approche. Il m'a d'abord assuré que je n'étais pas malade, mais par mesure de prudence, il m'a prescrit d'autres examens. RAS. La piste d'un trouble thyroïdien a été avancée, mais rapidement écartée.

Cette errance médicale, particulièrement anxiogène, a duré presque deux ans ! Personne ne savait me donner de réponses, me dire ce que j'avais. Jusqu'à ce que j'en parle à ma mère. Alors que je lui faisais la liste de mes symptômes et de tous les examens médicaux que j'imposais à mon corps, elle m'a dit : « Mais arrête avec tes examens, c'est juste la ménopause ! » Juste ? !!! Comment dire... Je n'ai pas pu m'empêcher de lui rétorquer qu'à 46 ans, j'étais quand même un peu jeune pour ça. Elle m'a répondu qu'elle-même avait ressenti des symptômes très tôt, et qu'elle avait aussi été ménopausée très jeune, et que donc, il n'y avait pas de raison que la génétique m'épargne.

J'ai effectivement appris plus tard que c'était vrai : nous sommes souvent ménopausées au même âge ou à peu près, que notre mère. Je n'ai pour ma part aucun souvenir de cette période, car je suis partie de la maison très tôt. Mais ma mère m'a confié que cette période avait été tellement insupportable qu'elle avait préféré s'orienter vers un traitement hormonal pour soulager ses symptômes. D'ailleurs, pour mieux vivre ma ménopause, c'est ce qu'elle me recommandait de faire.

La bonne nouvelle, c'est qu'elle a su mettre des mots sur ce qu'il m'arrivait, et un petit coup de vieux sur ma nuque au passage. Ce que j'avais et qui bousculait autant mon quotidien, ce n'était rien de moins que ce qu'ont traversé toutes les femmes avant moi : la MÉNOPAUSE. La mauvaise nouvelle, c'est que selon ma mère, ce truc était un véritable fléau et que j'allais en baver.

Rapidement je comprends qu'une grande partie des spécialistes de santé, et en particulier les gynécologues, ne sont pas formés sur le sujet ! Si, comme moi, vous arrivez dans leur cabinet à l'âge de 45 ans avec ce genre de symptômes, la plupart tenteront de vous rassurer : « Mais non madame, vous n'êtes pas ménopausée, c'est trop tôt. » Ironie du sort, pendant des années on nous bassine avec cette fameuse horloge biologique, et là ce n'est soi-disant pas l'heure ! Pourtant certaines femmes entrent en préménopause très tôt, parfois même dès 40 ou 45 ans. Et que font-elles dans ce cas-là ? Sûrement comme moi : elles vont se renseigner sur Internet, à la recherche d'informations, quand elles en trouvent, tellement anxiogènes qu'elles leur donnent encore plus de bouffées de chaleur et qui, finalement, les éloignent encore un peu plus de ce qui se passe réellement dans leur corps. Aux premiers symptômes, se mêle donc la hantise de peut-être souffrir d'une grave maladie. Tout ça parce que personne ne nous a préparées à ce qui nous arrive.

Alors je sais qu'on est des centaines, voire des milliers dans ce cas, et beaucoup vous répondront « C'est la ménopause madame, c'est comme ça, c'est la vie », un peu comme quand on vous explique qu'avoir mal pendant vos règles, c'est normal, c'est les règles.

Merci beaucoup pour l'information, mais ça n'est pas parce que c'est normal que c'est acceptable. Que faisons-nous maintenant, docteur ? Avez-vous des solutions à me proposer pour me soulager ? Et d'ailleurs, qui s'en préoccupe vraiment ? Qui est là pour nous aider ? Y a-t-il un professionnel de santé compétent dans la salle ? Les symptômes de ma ménopause sont-ils une triste fatalité ? Comment vais-je vivre cette nouvelle période de ma vie ? Puis-je l'apprivoiser ? En sortir grandie, plus belle, plus forte ? Autant de questions auxquelles j'ai eu envie de trouver des réponses. D'abord pour moi, puis pour nous toutes ! Un premier pas vers la libération : dédramatiser et oser en parler.

Le premier problème selon moi, et c'est probablement une source de souffrance pour beaucoup de femmes, peut-être pour vous, c'est le silence radio autour de la ménopause. On dirait que personne ne veut en entendre parler, que c'est une réalité que l'on refuse de voir.

Alors moi, j'ai commencé très tôt à évoquer mes bouffées de chaleur sur les tournages. Franchement, c'était la moindre des choses, si j'avais été enceinte, tout le monde aurait compris que j'aillie m'asseoir dans un coin de temps en temps. Eh bien là, c'était pareil. J'étais plus vieille, certes, mais ce qui m'arrivait fait tout autant partie de la vie d'une femme qu'une grossesse. Cependant cela ne veut pas dire que ça s'est fait sans stress ou sans désagréments. Si ma facilité à aborder le sujet a toujours été bien accueillie (après tout, c'est plutôt courageux pour une comédienne dont le fonds de commerce est aussi son visage, son corps et sa jeunesse), j'ai pris un risque en assumant tout ça, mais l'authenticité et la transparence plutôt que le calcul ont toujours fait partie de ma nature profonde. Je suis comme ça. Il y a des moments où ça peut me porter préjudice, mais le bénéfice que j'en retire est plus important que le risque que j'encours. Et si demain on me fait moins tourner, parce que le fait de parler de la ménopause a une influence négative, cela veut dire que je ne serai plus faite pour ce métier.

Il y a trois ans, j'ai été parmi les premières à m'exprimer ouvertement sur le sujet. Je n'ai jamais vu aucune autre comédienne française oser en parler, les exemples venaient plutôt de l'étranger avec Michelle Obama, Halle Berry, Naomi Watts ou Oprah Winfrey. Pourtant, nous sommes si nombreuses à vivre la même chose.

Pendant le confinement, j'ai poursuivi ma quête de bien-être et j'ai posté sur mon compte Insta des cours en live, des recettes, mes routines mais aussi des interviews avec des professionnels de santé. Au printemps 2021, j'ai décidé de partager mon expérience et mes conseils pour faire du temps qui passe un allié dans mon livre *Heureuse et en forme*. J'ai démarré une formation de naturopathie. Cela faisait un petit moment que ce projet me



trottait dans la tête. Sur mon compte, on me posait beaucoup de questions. J'ai pensé que partager toutes ces connaissances que j'avais accumulées pourrait aider d'autres femmes à mieux vivre cette période un peu... chaude de la vie.

Le 18 mars 2023, je poste sur mon compte Instagram deux photos avec ce commentaire : « Ces deux photos sciemment provocantes sont celles d'une femme ménopausée. Premier symptôme, il y a déjà cinq ans. » Je l'avais déjà annoncé en 2021 dans mon précédent livre, mais là, avec ce post, je souhaitais créer une forme d'électrochoc, montrer qu'on peut être sexy même en étant ménopausée. Ce que j'avais vraiment envie de dire à ce moment-là c'était : « Si je ne vous le dis pas, vous ne le savez pas. Donc il est où le problème ? Il est juste dans votre tête ! Si je ne vous l'avais pas dit, jamais vous ne vous l'auriez imaginé... » Échec et mat !

Et puis tout s'est un peu enchaîné. Beaucoup d'entre vous m'ont encouragée alors j'ai commencé à communiquer de plus en plus sur le sujet. Les informations fiables et pas totalement déprimantes étaient peu nombreuses, et les femmes étaient heureuses que quelqu'un mette en lumière cette étape cruciale de leur vie. Elles se sont très vite senties écoutées et comprises.

Les semaines qui ont suivi, j'ai reçu une foule de témoignages et de messages. J'ai échangé avec des femmes parfois averties, plus souvent démunies, ne sachant pas qui consulter et comment trouver l'information qui leur manquait. Les expériences que j'avais vécues m'ont fait comprendre que j'avais non seulement un pas d'avance, mais surtout que je pouvais transmettre ce que j'avais appris. Je voulais faire comprendre à chacune d'entre elles qu'elle a la capacité d'agir. Nous les femmes, nous devons en permanence nous adapter : au rythme effréné de nos vies, endossant souvent plusieurs rôles, à notre corps qui évolue, à des hormones fluctuantes. Nous montrons sans cesse que nous avons la capacité de nous remettre en question, de modifier des choses s'il faut le faire, et ça ne s'arrête pas à 50 ans.

Avec la ménopause, nous vivons une nouvelle étape de vie qui nous invite à grandir et à explorer d'autres ressources. Être ménopausée ne nous rend ni moins belles, ni moins fortes, ni moins intelligentes, ni moins courageuses, ni moins aimantes, ni moins intuitives, ni moins protectrices, ni moins désirables... Imaginer le contraire, c'est contribuer aux stigmates. C'est s'enfermer dans des croyances limitantes. La seule vérité dans ce domaine, c'est que nous avons toutes un rôle primordial à jouer ! Et que ce chemin nous devons le faire ensemble. Ne nous laissons pas faire ! Ne faisons pas le jeu de ceux qui voudraient nous invisibiliser en raison de notre âge. Ne laissons pas la société nous mettre à l'écart, à ce moment de notre vie où nous sommes plus fortes que jamais, et où l'existence nous offre encore tant de belles choses à vivre... Personne n'a le droit de décider pour nous !

Forte de cette conviction, j'ai décidé de créer en septembre 2023 un compte Instagram dédié : @menopauseattitude. Il se veut une plateforme pour aider les femmes à mieux vivre leur ménopause, leur permettre d'échanger librement et en toute confiance sur le sujet, partager conseils et solutions pour réduire les symptômes, mieux vivre ce bouleversement, se sentir moins seules aussi. J'y partage mes astuces perso, mes réflexions, mais aussi des interviews de spécialistes de santé. Quand les sujets relèvent davantage de leur compétence, je leur laisse la parole ! C'est cette même démarche que j'ai souhaité adopter pour ce livre. Le sujet de la ménopause étant suffisamment important pour être traité comme il se doit avec sérieux, engagement et conviction.

Ensemble, c'est tout

Si aujourd'hui je parle publiquement de la ménopause, c'est parce que j'ai toujours envisagé cette période de ma vie de manière simple et naturelle. Sans tabou. Sans honte. Je suis à l'aise avec ça, j'accepte ce qui m'arrive et je le vis plutôt bien ! Mais ne croyez pas pour autant que tout est facile ! Même si j'ai toujours eu globalement une bonne hygiène de vie – ça n'est pas un scoop mais c'est plutôt mieux quand on fait le métier que je fais –, je redouble d'efforts pour bien manger, prendre soin de moi, essayer de rester en forme et réduire mes symptômes. Ce que je crois avoir compris, c'est que si le côté psychologique est important, l'hygiène de vie est capitale. J'en ai fait l'expérience à plusieurs reprises comme je vous l'expliquerai au fil de ces pages. Les traitements hormonaux, les prescriptions coup de boost, c'est bien, mais vous avez aussi en vous le pouvoir d'améliorer votre quotidien et de (bien) vivre avec votre ménopause.

Dans ce livre, je souhaite montrer aux femmes que les symptômes de la ménopause ne sont pas une triste fatalité et que chaque femme a la capacité d'agir pour se sentir mieux. Alors non, la ménopause ne va pas devenir votre meilleure amie du jour au lendemain et je ne garantis pas que vous n'aurez plus une once de nostalgie en regardant une photo de vous

ENTRE NOUS...

Vos confidences

sur @menopauseattitude

Pensez-vous être suffisamment informée sur la ménopause ?



à 30 ans, mais vieillir sereinement (et avec grâce), c'est possible, et pas besoin d'avoir été Miss France pour ça. Car oui, il existe des solutions et, ensemble, nous pouvons tordre le cou à tous ceux qui voudraient nous faire croire que nous allons finir vieilles, moches, fripées, aigries et entourées de chats. Certes, la ménopause n'est pas toujours une partie de plaisir, c'est un chamboulement dont on se serait bien passées. Mais derrière la complexité de cette transition, je me dis que la nature est quand même bien faite. Remercions-la et soyons-lui reconnaissante (si si) de nous donner la chance de vivre cette nouvelle naissance : LA NÔTRE. Celle d'une femme libérée du poids des règles, de la procréation, de la séduction, du regard des autres, d'une femme qui a vécu des expériences et qui sait prendre du recul, d'une femme qui sait qui elle est et ce qu'elle veut, d'une femme qui va chercher la lumière plutôt que de s'engouffrer dans l'obscurité des dik-tats de notre société.

QUELQUES CHIFFRES

- On estime que chaque année, en France, **500 000** femmes sont concernées par le début de l'arrivée de la ménopause.
- Plus de **14 millions** de Françaises sont actuellement ménopausées.
- Une femme passe en moyenne **un tiers** de sa vie ménopausée.
- **87 %** des femmes ménopausées ont au moins un symptôme, à la suite de l'arrêt définitif de leurs règles. Elles sont **20 à 25 %** à souffrir de troubles qui altèrent leur qualité de vie.

Sources : ministère de la Santé et de la Prévention, Inserm.

Libérer la parole sur la ménopause n'est pas une option. Ras le bol qu'on nous fasse croire qu'à partir de 50 ans, les femmes ne sont plus bonnes à grand-chose. En travaillant sur ce livre, j'ai pris conscience du peu de cas que fait notre société de la santé des femmes. Je suis effarée de certaines anecdotes relatées par les professionnels de santé (accrochez-vous, vous en découvrirez quelques-unes ici...) mettant clairement en évidence à quel point les femmes peuvent être oubliées, maltraitées, voire humiliées durant cette période !

Aujourd'hui, je me pose inlassablement cette même question : pourquoi invisibilise-t-on les femmes à partir de 50 ans ? Je ne sais pas pour vous, mais moi je ne me suis jamais sentie aussi libre. À cet âge-là, on subit moins de pression, notre créativité est à son plein potentiel, nos besoins spirituels sont décuplés et, si on a de la chance, on s'est même accomplies professionnellement et réconciliées (un peu) avec notre image. À 50 ans, on est encore prêtes à déplacer des montagnes. Et on voudrait nous enterrer ? Croyez-moi, ça n'est pas le début de la fin, mais bien la fin du début. Vous êtes puissantes et libres, et personne ne nous empêchera de nous exprimer !

Cela viendra de celles qui, comme moi et d'autres, libèrent la parole et clament sur les plateaux de télévision qu'elles ne sont pas périmées, mais cela viendra aussi de chacune de vous, individuellement. À force d'entendre qu'elles vont finir grosses, moches et vieilles, la plupart finissent par y croire et se laissent aller puisque, de toute façon, il n'y a rien à y faire. Le fameux : « C'est la ménopause, c'est comme ça ! » Eh bien non, ça n'est pas comme ça. Libérons-nous des croyances limitantes que nous portons depuis des décennies et organisons-nous pour créer notre propre réalité (celle où il fait toujours un peu chaud dans la pièce, mais où ça ne nous arrête pas). Nous avons la possibilité de vivre longtemps, en bonne santé et heureuses par-dessus le marché. Avouez que c'est déjà pas mal ?

Arrêtons d'être fatalistes, et voyons la ménopause comme une fabuleuse opportunité de faire un point sur sa santé, sur son alimentation, sur son activité physique, sur la manière dont nous prenons tout simplement soin de nous-mêmes. Posons-nous un instant, et interrogeons-nous sur les vraies questions. C'est notre moment de vérité, profitons-en pour apprendre à mieux nous connaître (et à nous aimer). Savez-vous qu'en Afrique, par exemple, les femmes ménopausées sont perçues comme des femmes qui ont de l'expérience et on leur donne davantage de responsabilités dans la société. Elles représentent la sagesse. En Asie, on considère cette période de la vie comme un « deuxième printemps » ! Alors que chez nous, c'est à cet âge-là que les portes se referment, renvoyant la femme à un produit dont la date de péremption serait dépassée. Je dis NON, nous ne sommes pas des yaourts ! Toutes ensemble, ayons la force de reprendre le pouvoir sur cette deuxième période de la vie, pleine de promesses et de richesses !

Le dernier point, essentiel à mes yeux, c'est la communication. Parlons, parlons et parlons encore de ce sujet. Avec les professionnels de santé qui nous suivent, avec nos amies, avec nos hommes aussi. Autour de moi, j'ai beaucoup trop de copines qui n'ont jamais évoqué ce sujet avec leur mari ou leur compagnon, pensant qu'elles ne seraient plus regardées de la même manière, qu'elles seraient jugées moins femmes, moins désirables. Comme si notre féminité était intrinsèquement corrélée à notre capacité à procréer. C'est faux et tellement réducteur. J'aimerais réconcilier hommes et femmes sur ce sujet et peut-être, en libérant la parole des femmes, aider les hommes à mieux comprendre ce qu'elles traversent physiquement, psychologiquement et émotionnellement lors de la pérимénopause ou la ménopause. Pour qu'ils ne se disent pas juste « Oh, c'est sa ménopause » comme ils disaient « T'inquiète, elle a ses règles ». Mais qu'ils considèrent enfin, comment ils ont eux aussi un rôle à jouer à nos côtés.

À 51 ans, et grâce aux cadeaux que la vie m'a offerts, j'ai la chance d'avoir une voix, une voix qui est souvent plus entendue que d'autres. Alors j'estime que c'est mon devoir de me positionner aujourd'hui pour faire évoluer les choses. Si ma voix peut servir cette noble cause, j'en suis fière. Allez, je vous emmène.

MÉNOQUOI ?

- Selon le Groupe d'étude de la ménopause et du vieillissement hormonal du CHU Cochin-Port-Royal à Paris (Gemvi), **la ménopause** correspond « à l'arrêt du fonctionnement de l'ovaire qui survient vers l'âge de 50 ans et qui se traduit par l'arrêt des règles et la perte de la fonction de reproduction. Pour parler de ménopause "installée", il est d'usage d'attendre un an après l'arrêt des règles ».
- **La périménopause** est la période « qui précède l'arrêt des règles, et peut se prolonger jusqu'à un an après les dernières règles. Pendant cette période, les cycles se raccourcissent, puis s'allongent, deviennent irréguliers. Les signes fonctionnels de ménopause peuvent apparaître, parfois plusieurs années avant la ménopause confirmée ».
- On parle de **ménopause précoce** ou d'insuffisance ovarienne prématurée (IOP) pour les femmes qui sont ménopausées, en particulier de manière spontanée, avant l'âge de 40 ans.

Les expert(e)s : nos super-héros

Dans ce livre, outre mon expérience et mes découvertes, je tenais à vous apporter des informations précises et vérifiées. C'est la raison pour laquelle je me suis entourée de plusieurs experts reconnus dans leur domaine. La plupart d'entre eux m'ont accompagnée à un moment ou à un autre de mon existence, pour m'aider à comprendre ce qu'est la ménopause, et quelles sont les mesures que l'on peut mettre en place pour mieux vivre cette période de la vie. Je souhaite aujourd'hui que vous bénéficiiez à votre tour de leurs précieux éclairages et conseils.

Valérie Espinasse est docteure en pharmacie, diplômée en micronutrition médicale et en médecine prédictive et préventive. Créatrice de la MÉTHODE ESPINASSE, elle exerce depuis vingt ans en santé personnalisée. Elle est notamment l'auteure des *Secrets de l'équilibre féminin* (éditions Leduc, 2020). Je l'ai rencontrée il y a longtemps, car nous partagions les mêmes bureaux dans une société qui hébergeait nos jeunes entreprises respectives, la sienne en association avec mon amie Mareva Galanter (Miss France 1999). Je l'ai ensuite consultée à son cabinet, pour comprendre comment la micronutrition pouvait m'aider. J'ai été séduite par sa douceur, son implication et son sérieux. Passionnée par son métier, elle accompagne vraiment les femmes en respectant le terrain propre à chacune. C'est aussi une véritable experte dans les domaines de l'anti-âge (même si je ne suis pas fan de ce mot) et des compléments alimentaires.

Plus d'infos : @methode_espinasse ; www.methode-espinasse.com