



Si les bouffées de chaleur sont le symptôme le plus courant impactant les femmes ménopausées, il en existe bien d'autres. Photo d'illustration Frédéric Mercenier

Changer les mentalités et prendre un nouveau départ

Vingt ans. Vingt ans que Marguerite (NDLR: le prénom a été modifié), 69 ans, voit son existence gangrenée par des symptômes de la ménopause envahissants. « J'ai consulté plusieurs fois par le passé, j'ai essayé différentes choses... On m'a toujours dit : ça passera tout seul ! » soupire la Meusienne, qui vit non loin de Verdun.

Elle fait avec. Avec la fatigue, avec les bouffées de chaleur, un sommeil abîmé. Et n'en parle pas trop habituellement. « J'ai l'impression que si j'en parle, je me sens dégradée, vieille... Et puis, quand on évoque des bouffées de chaleur, les gens ne comprennent pas. C'est si difficile à décrire. C'est comme un feu qui vous percute. »

« Envie de trouver des solutions »

Aujourd'hui, avec l'ouverture de l'hôpital de jour Ménopause à Verdun, elle reprend espoir : « J'ai envie de prendre rendez-vous.

Je voudrais bien trouver des solutions. »

Geneviève Stock, sage-femme sexologue, fait partie des professionnels qui font vivre ce service à Verdun. Elle insiste : « On ne propose pas de solutions miracles. On cherche à s'adapter à chaque femme pour essayer ensemble de progresser sur la prise en charge des symptômes. »

Et de rappeler que toutes les femmes ne sont pas égales. Certaines vivent une ménopause heureuse, libérée (des règles, du risque de tomber enceinte ou encore des migraines qui accompagnent parfois les menstruations), sans symptômes néfastes. Pour les autres, elles témoignent toutes « d'un besoin d'être entendues », livre Geneviève Stock.

« Travailler sur l'estime de soi »

Simon Guyot qui, avec d'autres collègues, s'occupe, en tant qu'éducateur, de la partie activités physiques



La sage-femme sexologue reçoit les femmes à l'hôpital de jour Ménopause à Verdun, sur le site du pôle mère-enfant, et leur propose des solutions concrètes adaptées à chacune. Photo I.G.

adaptées dans cette structure, dit la même chose. « Elles ont besoin de ne plus se sentir seule face à cette métamorphose. Beaucoup de femmes ne comprennent pas les changements qui s'opèrent en elles, elles se sentent démunies. » Et le

regard que la société porte sur la ménopause ne les aide pas. Même si cela évolue tout doucement.

La réflexion de Marguerite incarne ce sentiment qu'ont les femmes ménopausées, quand elles évoquent leurs problèmes, d'être regardées

avec condescendance, indifférence ou encore comme « des êtres périmés ». « Ce n'est pas comme ça dans toutes les cultures. Au Japon par exemple, les femmes ménopausées sont valorisées pour leur expérience », assure Geneviève Stock.

Mieux vivre la ménopause, c'est aussi l'affaire de tous. Car cela passe, certes par une meilleure prise en charge, mais aussi par un changement de mentalité. « Les femmes qui souffrent de leur ménopause se sentent incomprises, estime Simon Guyot. C'est essentiel de travailler sur l'estime de soi. »

En plus de remettre tout à plat en matière de sexualité, d'hygiène de vie, d'activités sportives et de traitements possibles pour les symptômes provoqués par ce bouleversement physiologique. « La ménopause, c'est le bon moment pour prendre un nouveau départ en somme », pose Geneviève Stock.

● I. G.

Verdun

«J'ai cru à un Alzheimer précoce, c'était la ménopause»

Valérie* a désormais l'impression «de revivre». In-somme, troubles de la concentration et de la mémoire, anxiété, fuite des mots... Son corps lui échappait. Jusqu'à ce qu'elle pousse les portes de l'hôpital de jour dédié aux femmes ménopausées à Verdun.

C'est une métamorphose à laquelle toutes les femmes sont ou seront confrontées au cours de leur existence. Et pourtant, aujourd'hui encore, la ménopause reste un sujet tabou et minimisé. Combien de femmes, en proie à des symptômes problématiques, n'ont-elles pas entendu cette fameuse phrase, prompte à les réduire au silence : «C'est naturel ! Soit ça passera tout seul, soit faut faire avec.» Y compris, encore trop souvent, de la part de médecins généralistes, voire de gynécologues.

Eh bien non ! La ménopause n'a pas à se taire. Le Centre hospitalier de Verdun a bien compris que les femmes, confrontées à ce changement physiologique radical, ont besoin d'être accompagnées. L'établissement de santé a ouvert un hôpital de jour pour femmes ménopausées (consultation prise en charge par la Sécurité sociale), accessible à toutes. Cette initiative, lancée en mai 2025, est unique en

Meuse. Valérie*, une Verdunoise de 55 ans, en a bénéficié en juin dernier. «J'avais des symptômes tellement inquiétants, j'ai cru avoir un Alzheimer précoce. Vous vous rendez compte ! C'était la ménopause et je ne le savais pas !»

«Les mots m'échappaient»

Au cours de notre entretien, à plusieurs reprises, elle exprimera sa reconnaissance envers les professionnels de santé qui l'ont reçu à l'hôpital de jour de Verdun. Car pour elle, aucun doute, ils ont changé sa vie.

La ménopause, c'est l'arrêt de l'ovulation et des règles. Dit ainsi, cela paraît si simple. Claire Vivenot, sage-femme coordinatrice au centre hospitalier de Verdun, précise : «On peut dire qu'on est ménopausée quand on n'a pas eu ses règles pendant un an. Cela intervient souvent entre 45 et 55 ans. Mais cela peut survenir avant ou après.» Pour les femmes pour lesquelles cette révolution s'effectue avec des symptômes non envahissants (voire aucun) et pour celles souffrant d'endométriose, c'est souvent vécu comme une libération.

«Au début, je me sentais libérée. J'avais une fille et je ne voulais plus d'enfant, fini les règles et ce qui va avec !», ap-

préciait alors Valérie. Au fil des années, cependant, différents symptômes s'imposent à la Verdunoise. D'abord, le plus connu, les bouffées de chaleur. «J'étais un radiateur ambulatoire, avec des sueurs nocturnes.» Et puis d'autres qu'elle n'identifie pas comme résultant de la ménopause. «Des insomnies. Je me réveillais plusieurs fois par nuit, impossible de dormir correctement.» Puis, des troubles de la mémoire et de la concentration. «Et la perte des mots... Ça, ça a été très angoissant. Les mots m'échappaient», se remémore Valérie. Fatigue, irritabilité en prime.

«Je ne me reconnaissais plus»

Elle, qui s'était toujours considérée comme une personne calme, se retrouve sujette au stress et à des crises d'angoisse. «Je me faisais des films sur tout et rien, en version noire. Je ne me reconnaissais plus.»

Elle redoute une maladie dégénérative. «Je me disais : c'est vraiment pas beau de vieillir. J'ai cru à un Alzheimer précoce...» Elle s'en ouvre à un professionnel de santé : «Il m'a dit : "Ce n'est pas Alzheimer". Sans me donner de pistes vers quoi aller, sans m'orienter... Et après, que fait-on avec ça ?»

Elle assiste un jour à une réunion, au cours de laquelle Clai-

re Vivenot était présente et où ont été égrenés les symptômes possibles de la ménopause. «Je cochais toutes les cases (NDLR : à part la prise de poids)», se souvient-elle.

Suite à cela, elle prend rendez-vous à l'hôpital de jour. «On y passe une après-midi, voire deux dans mon cas. J'y ai rencontré une diététicienne, un coach sportif (NDLR : éducatrice en sport adapté), une sexologue. Puis une sage-femme qui fait le bilan de tout ça», détaille la Verdunoise.

Si besoin, un ou une gynécologue reste disponible. «C'est simple, rien d'invasif. J'y ai trouvé des gens à mon écoute, bienveillants et qui m'ont proposé une prise en charge personnalisée et adaptée à mon profil. Et j'ai appris tellement de choses sur mon corps et les carences qu'entraîne la ménopause !» assure-t-elle. Elle complète : «Si j'avais su tout cela avant, j'aurais préparé mon corps.»

Une prise en charge personnalisée

Bien sûr, chaque femme est différente et «il n'existe pas de solution miracle» face aux problèmes inhérents à la ménopause, comme le rappelle Claire Vivenot. Mais pour Valérie, à ce stade de son existence, tout ce qui a été mis en place suite à cette consulta-

tion a fonctionné. «Je revis. Les symptômes me pénalisaient dans mon travail, dans ma vie de tous les jours. Je devais tout noter pour ne rien oublier, même de faire tourner la machine à laver ! Cela impactait aussi ma vie sexuelle, avec des douleurs au moment de l'acte à cause de la sécheresse vulvo-vaginale. Je suis capable aujourd'hui de mettre des mots sur ces maux, et cela aussi m'a permis de me sentir mieux dans ma tête. J'ai retrouvé le sommeil. Je revis ma vie de femme, ma vie personnelle, ma vie professionnelle.» Et de le dire encore et encore, avec dans le regard un tel soulagement : «Je revis.»

● Isabelle Gérard

*Valérie est un prénom d'emprunt

«Je revis. Les symptômes me pénalisaient dans mon travail, dans ma vie de tous les jours»

Valérie*, Verdunoise de 55 ans

Devenir actrice de sa santé grâce à l'hôpital de jour Ménopause à Verdun

«87% des femmes développent des symptômes, parfois, pouvant altérer la qualité de vie au quotidien», selon l'équipe de l'hôpital de jour Ménopause de Verdun. Bouffées de chaleur (et sueurs nocturnes), troubles du sommeil, de l'humeur, sécheresse de la peau, des cheveux, baisse de la libido, sécheresse vulvo-vaginale, incontinence urinaire, douleurs articulaires, fatigue, prise de poids, troubles de la concentration et de la mémoire, ostéoporose... Autant de maux qui peuvent être associés à la ménopause. Sans oublier les risques de maladies cardiovasculaires (infarctus, AVC, hypertension...) qui s'aggravent avec la ménopause.

«On peut agir»

La ménopause, c'est un bouleversement hormonal naturel mais intense, entraînant une carence hormonale. «Ce n'est pas parce que c'est naturel que c'est plus facile à

supporter, insiste Claire Vivenot, sage-femme coordinatrice au Centre hospitalier de Verdun. La ménopause, c'est une fatalité. Mais les manifestations déplaisantes voire inconfortables liées, ne sont pas, elles, une fatalité. On peut agir !»

Agir, c'est tout le sens de cet hôpital de jour qui a été mis en place à Verdun en mai 2025. «Il n'existait pas avant cela de prise en charge dédiée sur notre territoire de la ménopause», explique Claire Vivenot.

Or les femmes se sentent livrées à elle-même face à cette étape essentielle de leur vie, au cours de laquelle elles peuvent être confrontées à des symptômes handicapants dans leur quotidien. Par une approche pluridisciplinaire, l'hôpital de jour comble un vide. Il suffit de contacter l'hôpital de Verdun (au pôle mère-enfant) et de laisser ses coordonnées. «Nous rappelons ensuite la personne pour



Les femmes, lors d'un après-midi en Hôpital de jour, rencontrent notamment un éducateur en sport adapté qui va leur conseiller des exercices en lien avec leur profil. Photo I. G.

fixer un rendez-vous.»

Prendre soin de soi

Au cours d'une après-midi, la femme rencontre quatre professionnels : «Une diététicienne, un éducateur ou une éducatrice en activité physique adaptée, une sage-femme

sexologue et une sage-femme qui fera le point sur les symptômes et le suivi gynécologique», détaille Claire Vivenot. Si besoin, la patiente pourra également être vue par un ou une gynécologue.

Avec la ménopause, le corps change. Les femmes doivent

donc s'adapter. Alimentation, activités sportives, sexualité, hygiène de vie, tout est abordé sans jugement. Qu'on soit en pré-ménopause ou ménopausée depuis des années, on peut accéder à un rendez-vous.

«C'est un temps pour prendre soin de soi. Les femmes sont en attente de solutions, même s'il n'existe pas de solution miracle», appuie Claire Vivenot. Devenir actrice de sa santé et ne pas rester seule face à la ménopause, voilà deux mots d'ordre qu'il faut prendre à bras-le-corps.

«Bouger, en parler, tester des thérapeutiques non médicamenteuses et naturelles, ou envisager un traitement de substitution sous l'égide d'un médecin... L'hôpital de jour est là pour les femmes.» Et d'asséner : «La ménopause, c'est un bouleversement, il faut en parler.»

● I.G.

Pour prendre rendez-vous à l'Hôpital de jour Ménopause à Verdun, tél. 03 29 83 85 48.