

## La ménopause vue par la société et vécue par les femmes

### À découvrir dans cette analyse

La ménopause est un phénomène biologique reconnu par les médecins comme une « pathologie » et est souvent associée à l'« entrée dans la vieillesse ». Dans cette analyse nous chercherons à comprendre ce que signifie la ménopause pour les femmes, et à montrer que si les femmes sont influencées par les discours médicaux, elles vivent pourtant cette période de leur vie différemment. Nous nous demanderons quels sont les facteurs qui influencent ce vécu ? Nous verrons qu'ils sont nombreux : le contexte culturel, le statut économique, l'environnement professionnel, et le parcours de vie (notamment la fameuse « crise de la quarantaine ») doivent être pris en compte pour comprendre ce qu'est la ménopause.

### Questions pour lancer et/ou prolonger la réflexion

- Une forte médicalisation de l'avancée en âge ne renforce-t-elle pas les stéréotypes liés à celle-ci ?
- Le vieillissement féminin peut-il se réduire à la fin de la maternité ? Plus généralement existe-t-il des événements, des étapes qui marquent « l'entrée dans la vieillesse » ?
- Quelle est l'image de la femme ménopausée dans les médias et/ou dans la société en général ?
- Comment peut-on valoriser les femmes ménopausées pour sortir des stéréotypes ?

### Thèmes

- Ménopause
- Médecine
- Stéréotype
- Crise de la quarantaine

La ménopause est une étape fondamentale dans la vie d'une femme. D'un point de vue biologique, il s'agit de l'ensemble des changements hormonaux qui se produisent chez une femme entre 45 et 55 ans qui marquent la fin de la fertilité<sup>1</sup>.

Comme toute étape de la vie, elle est entourée de craintes, d'appréhension, mais également de représentations sociales. La particularité de la ménopause c'est qu'il s'agit d'un phénomène biologique associé au processus de vieillissement. Mais, ce que l'on montrera avec cette analyse, c'est que la ménopause est loin de n'être « que » cela. Il s'agit avant tout d'un « phénomène culturel » (Delanoë, 2001) qu'il est nécessaire de reconnaître. En effet, la ménopause est porteuse d'une forte charge symbolique : elle marque à la fois la fin d'un processus (la reproduction) et

<sup>1</sup> Voir le site de la Mutualité Chrétienne : [www.mc.be](http://www.mc.be)

l'entrée dans une nouvelle phase de la vie (Tillier, 2005). S'y intéresser c'est donc comprendre la société dans laquelle on vit, l'image que celle-ci a du vieillissement et la place que qu'elle donne aux femmes. Car il est prouvé aujourd'hui que les manifestations physiques de la ménopause dépendent du contexte et de la culture dans lesquels nous vivons (RQASF, 2004).

Il est d'autant plus important de mettre en lumière les enjeux de la ménopause que le nombre de femmes arrivant à l'âge de la ménopause a sensiblement augmenté ces dernières années avec la génération du baby-boom, que les recherches sur le sujet se sont multipliées, et que la ménopause a pris davantage de place dans les discours médiatiques. Ce qui nécessite certainement un « *examen critique des enjeux en présence et la remise en question des modèles ainsi véhiculés sur la vieillesse des femmes* » (Kérisit, Pennec, 2001, p.129).

### **La ménopause comme « pathologie »**

La ménopause a été pensée par la médecine comme un problème physiologique auquel elle doit trouver des solutions. C'est au 19<sup>ème</sup> siècle qu'apparaît le terme de « ménopause », caractérisée par « *l'arrêt d'un fonctionnement hypophyso-hypotalamo-ovarien se traduisant, dans le corps des femmes, par une absence de règles qui signifie une perte du pouvoir de fécondité* » (Lachowsky, Laznik, 2004). Et à cette phase de troubles considérés comme pathologiques, a été rapidement associée une image de déclin (Dillaway, 2005). Un déclin à la fois physiologique, la ménopause marque « l'entrée dans la vieillesse » ; et un déclin identitaire, la ménopause s'accompagnerait d'une perte de valeur sociale (perte de féminité et de jeunesse) (Delanoë, 2001).

Longtemps considérée comme une pathologie, le médecin était alors le seul expert capable d'en soigner les symptômes. Car les recherches scientifiques ont montré que la période appelée la « post-ménopause », est associée à un risque de dépendance liée aux nombreuses manifestations pathologiques telles que l'ostéoporose, les maladies cardio-vasculaires,... (Kérisit, Pennec, 2001). Dans un tel contexte, selon des chercheurs féministes, les femmes sont dépossédées de leur corps, n'ayant plus l'exclusivité de l'interprétation des ressentis, celle-ci étant laissée aux médecins. Cette approche médicale contribuerait à une forme de « tyrannie du bien-vieillir » (Billé, Martz, 2010), une idéologie selon laquelle chacun est responsable d'éviter que son corps vieillisse mal<sup>2</sup> : « *Ainsi on poussera l'administration de traitements hormonaux de substitution pour que les femmes restent jeunes, actives, désirables, appuyé en cela par les compagnies pharmaceutiques qui en profitent largement* » (Bernier, 2003, p.115).

C'est comme si cette médicalisation du corps de la femme, relayée par les médias, rendait le corps de la femme vieillissante à la fois très visible - en tant que corps « médical » qu'il faut soigner - et à la fois invisible, la réalité du corps de la femme dans toute sa complexité n'étant jamais montrée (Gestin, 2003). Aujourd'hui encore en occident, l'expérience de la ménopause se construit à travers sa médicalisation (Charlap, 2002) : elle envisagée comme un ensemble de symptômes que la médecine est en mesure de traiter ou soulager. Une telle vision de la ménopause n'est donc pas universelle et ne doit pas nous faire oublier la diversité des significations que recouvre la ménopause et qui varient selon les cultures, les classes sociales (*Ibid.*), qui sont aujourd'hui mis en évidence par les scientifiques.

### **Comprendre la ménopause par le contexte culturel, économique et professionnel**

Comme nous l'avons montré dans une analyse précédente (Devos, 2012), les changements d'ordre physique ne peuvent être considérés de manière isolée et doivent au contraire être compris dans

---

<sup>2</sup> Voir une analyse réalisée par Énéo précédemment (Dayez, 2012).

leur contexte. C'est dans cette optique que le statut de la femme ménopausée a été étudié par des chercheurs dans différentes cultures, amenant à la conclusion que ce statut varie selon la société dans laquelle on vit : cela peut être de la moquerie, de l'invisibilité de la femme ménopausée, voire de l'exclusion sociale (Delanoë, 2001). Selon une recherche américaine (Lock, 1994 *op.cit.* Bernier, 2003), il semblerait que dans les pays où la femme ménopausée est plus valorisée, les femmes rapportent moins de symptômes physiques ou psychologiques que dans les autres pays. En Occident, les femmes de 50 ans et plus sont soumises à des pressions sociales pour rester jeunes à travers les multiples messages qui associent la beauté à la jeunesse, la minceur et la désirabilité (RQASF, 2004), la ménopause est dès lors vécue plus difficilement dans un tel contexte. Une étude de comparaison entre les Etats-Unis et le Japon sur les manifestations biologiques et émotionnelles de la ménopause montre que les changements biologiques qui se produisent sont loin d'être universels et diffèrent entre les deux pays. Au Japon, les femmes sont davantage impliquées dans la famille et dans le soin aux parents plus âgés, et accordent donc moins d'importance à la fin des menstruations et si aux États-Unis 80% des femmes disent ressentir des troubles physiques liés à la ménopause, elles ne sont que 20% au Japon (Lock, 1995). Cette différence s'explique par des contextes culturels différents en termes d'alimentation et de pratiques physiques.

Dans une enquête menée en 1995 et 1996 Delanoë a étudié l'importance du poids économique dans le vécu de la ménopause. Il a montré que les femmes qui la vivent très positivement sont majoritairement retraitées, issues de milieu modeste ou moyen. Celles qui la décrivent comme une période de leur vie ni bonne ni mauvaise sont plutôt des femmes plus indépendantes économiquement et professionnellement. Enfin les représentations négatives sont surtout partagées par des femmes au foyer de milieu favorisé (Delanoë, 2001).

L'environnement professionnel et personnel influencerait également le vécu de la ménopause. Bernier montre en effet que le fait d'avoir un travail rémunéré valorisant et/ou d'assumer plusieurs rôles sociaux a un impact déterminant dans la réduction des symptômes de la ménopause. Elle en conclut qu'« *il y aurait donc un rapport déterminant des contextes sociaux de vie* » (Bernier, 2003, p.114).

### **Ménopause ou « crise de la quarantaine » ?**

Pour comprendre la ménopause il est nécessaire de la replacer dans un processus plus large et plus psychologique qui ne se limite pas à un phénomène physiologique. Bernier a montré l'importance d'analyser la ménopause dans un contexte plus large de « crise de la quarantaine ». En effet, si pour certaines femmes la ménopause se réduit à un changement naturel n'ayant que peu d'incidence sur leur mode de vie, pour d'autres en revanche, il s'agit d'un bouleversement, d'un passage important dans leur vie (comme la retraite par exemple) (Bernier, 2003). Ainsi plutôt que de réduire les expériences féminines qui surviennent entre 40 et 60 ans à des symptômes biologiques, il faudrait prendre en compte le phénomène de « milieu de vie », pourtant bien reconnu et accepté chez les hommes. C'est une période où outre les transformations physiques, s'opèrent bouleversements identitaires qui ont trait à d'autres aspects de la vie personnelle.

### **La ménopause comme « libération »**

Plusieurs chercheurs ont mis en évidence des vécus différents de la ménopause, qui tempèrent largement les discours négatifs.

Une enquête montre notamment que pour un certain nombre de femmes la ménopause ne sonne pas le glas de la fertilité et de la jeunesse, car les femmes n'associent pas nécessairement toutes la ménopause au vieillissement. En effet, beaucoup de femmes ressentent un sentiment de liberté qui dépasse la simple disparition des menstruations : c'est comme si elles étaient libérées de leurs contraintes de rôles sociaux féminins de mère et d'épouse (Dillaway, 2005). Dans ce sens, Bernier

montre que le fait de ne plus avoir de menstruations font dire à certaines femmes qu'elles ont terminé leur tâche d'épouse et de mère et qu'elles pourront désormais s'adonner aux activités qui les intéressent (Bernier, 2003).

Mais ces recherches montrent que cette reprise de liberté à la fois sur le corps et sur les rôles sociaux n'est pas totalement détachée de la peur du vieillissement. En effet, les discours ambiants de déclin lié à la ménopause se retrouvent quand même dans les vécus des personnes interrogées. Les chercheurs montrent qu'il existe une tension entre le sentiment de liberté et la peur de la dépendance. On voit donc que la manière dont les femmes vivent leur ménopause combine des sentiments et perceptions tout à fait personnelles ainsi que les images et discours que la société produit. Et cette articulation semble dépendre du contexte social, économique et culturel.

### Pour conclure

L'objectif de cette analyse était de mettre en lumière les stéréotypes que la société véhicule sur la ménopause, principalement à-travers des discours de promotion de la jeunesse. Et de rappeler que pour comprendre le vieillissement individuel, il faut replacer l'expérience de la personne au centre de notre préoccupation. De sorte que la ménopause est une étape qui sera vécue différemment selon le contexte social, culturel, économique, professionnel.

Est-ce que la nouvelle génération de femmes, plus nombreuses, et plus actives qu'auparavant, parviendra à modifier l'image que la société a de la ménopause ? Chaque génération arrive avec de nouvelles configurations qui auront très certainement un impact sur le vécu de la ménopause et sur l'image que la société en a. La génération actuelle, encore majoritairement active sur le marché de l'emploi au moment de sa ménopause est aussi la génération de la contraception hormonale qui passera plus d'un tiers de sa vie en « post-ménopause ». Tout cela ne sera pas sans conséquences sur la manière dont la ménopause est définie, perçue et vécue.

Hélène Eraly

### Pour aller plus loin...

- Bernier, C., (2003), « Ménopause et mitan de vie : deux phénomènes, une symbolique », dans *Reflets : revue d'intervention sociale et communautaire*, vol. 9, n° 1, pp. 110-147.
- Billé, M., Martz, D. (2010), *La tyrannie du "bien vieillir"*. Lormont: Le Bord de l'eau.
- Charlap, C., (2012), « La marque du social dans la chair: l'expérience corporelle à la ménopause comme traduction de représentations sociales à l'œuvre », dans *Antropo*, n°27, pp. 9-14.
- Delanoë, D., (2001), « La ménopause comme phénomène culturel », dans *Champ psy*, n°24, vol. 4, p. 57-67.
- Dayez, J.-B. (2012), *Vieillir, mais rester jeune : la tyrannie du bien-vieillir*, Analyses Énéo, 2012/05.
- Delanoë, D., (2006), *Sexe, croyances et ménopause*. Paris, Hachette littératures.
- Devos, A. (2012). La représentation de la sexualité des aînés. Analyses Énéo, 2012/12.
- Dillaway, H.E., (2005), « Menopause Is the "Good Old": Women's Thoughts about Reproductive Aging », dans *Gender and Society*, Vol. 19, No. 3, pp. 398-417.
- Gestin, A., (2003), « Temps, espaces et corps à la retraite : des paradoxes à penser », dans *L'Homme et la société*, n°147, vol.1, pp.169-190.
- Kérisit, M., Pennec, S., « La « mise en science » de la ménopause », *Cahiers du Genre*, n°31, vol.2, pp.129-148.
- Lachowsky, M., Laznik, M.-C., (2013), « Introduction », dans Belot-Fourcade, P., et coll., *La ménopause*, Eres « Point Hors Ligne », p.11-12.

- Lock, M. M., (1995), « Encounters with Aging. Mythologies of Menopause in Japan and North America, University of California Press, Oakland.
- Moulinié, V., (2013), « Andropause et ménopause : la sexualité sur ordonnance », dans *Clio. Femmes, Genre, Histoire* [En ligne], n°37 : <http://clio.revues.org/11016>.
- RQASF, Réseau québécois d'action pour la santé des femmes, (2004), « Les perceptions et les mythes sur la ménopause », [en ligne] : [http://rqasf.qc.ca/files/1.3mythes\\_meno\\_0.pdf](http://rqasf.qc.ca/files/1.3mythes_meno_0.pdf).
- Tillier, A., (2005), « Un âge critique. La ménopause sous le regard des médecins des XVIIIe et XIXe siècles », dans *Clio. Histoire, femmes et sociétés* [En ligne], n°21 : <http://clio.revues.org/1471>.

#### Pour citer cette analyse

Eraly, H. (2015). La ménopause vu par la société et vécue par les femmes. *Analyses Énéo*, 2015/08.

Avertissement : Les analyses Énéo ont pour objectif d'enrichir une réflexion et/ou un débat à propos d'un thème donné. Elles ne proposent pas de positions avalisées par l'asbl et n'engagent que leur(s) auteur(e)(s).

Énéo, mouvement social des aînés asbl

Chaussée de Haecht 579 BP 40 – 1031 Schaerbeek - Belgique  
e-mail : [info@eneo.be](mailto:info@eneo.be) – tél. : 00 32 2 246 46 73

En partenariat avec



Avec le soutien de



Avec l'appui de

