

CHARLOTTE ATTRY & BRIGITTE CARRÈRE « Ménopausée et heureuse, c'est possible ! »

Traverser cette période sensible de la vie d'une femme, n'est pas si facile. Car cette fameuse ménopause peut être perturbante sur bien des plans. Pour nous y aider, deux amies auteures ont eu la bonne idée de sortir un guide à la fois sérieux et bourré d'humour, qui permet de briser les tabous et d'accepter cette phase inéluctable, pour lâcher prise dans la sérénité.



« Notre livre est un outil pour entamer ce chapitre de votre vie de femme avec calme, détermination et humour. Vous pouvez devenir actrice de votre ménopause et vous épanouir » (Charlotte & Brigitte)

**Quand et comment vous êtes-vous rencontrées ?
Et comment est née l'idée de ce livre ?**

Brigitte Carrère : Nous nous connaissons depuis quinze ans environ, car nous avons eu l'occasion de travailler ensemble par le passé pour un magazine consacré aux 8-14 ans. Anciennement rédactrice en chef, Stéphanie Saunier, notre éditrice, a créé sa propre maison d'édition, *Le Gâteau sur la Cerise*, dans le but d'accompagner les femmes et les filles dans toutes les étapes de leur vie. C'est elle qui a eu l'idée de nous réunir pour écrire ce livre sur ce sujet passionnant et complexe qu'est la ménopause.

Ecrire sur la ménopause, c'était une évidence pour vous ?

Charlotte Attry : A première vue, non, mais on a très rapidement changé notre regard sur le sujet en rencontrant des médecins, des spécialistes, des femmes... qui nous ont apporté leur expertise et leurs nombreux témoignages sur la question. Nous avons pu également constater qu'il y avait des manques dans ce qui était présenté en édition. Nous avons eu envie de faire un livre aussi complet que décomplexé sur ce sujet de fond lié au vieillissement. En travaillant ensemble, on a pu se rendre compte que la ménopause était un sujet tabou, voire même un gros mot dans la bouche de certaines femmes. Il y a même des petits rires gênés quand on évoque le sujet. A ce moment-là, oui, c'est devenu une évidence, car il nous a semblé essentiel de vaincre les tabous et les idées reçues.

C'était quoi l'objectif premier ? Dédramatiser la ménopause en traitant ce sujet avec humour ?

Charlotte : Oui, avec humour, parce que ça correspond à notre façon d'être et d'écrire. Nous ne voulions pas d'un guide uniquement scientifique et descriptif. Nous avons besoin d'entrer en communication et en communion avec nos lectrices, en dédramatisant la question par ce biais-là.

Brigitte : L'humour, le 2^e degré, c'est un bel outil, pour faire passer des messages avec douceur, légèreté, sourire et recul. Il n'y a pas mieux pour briser les tabous et permettre que la parole des femmes se libère.

Est-ce qu'on peut vraiment d'après vous traverser cette période en toute sérénité ?

Brigitte : D'abord, il est important de préciser que toutes les femmes ne vivent pas cette période de la même manière. Toutes n'ont pas les mêmes symptômes. Il n'y a donc pas une ménopause mais bien des ménopauses vécues différemment. Autre différence, la façon dont les femmes la perçoivent, l'acceptent ou pas et l'intègrent dans leur vie. Par exemple, si 75% des femmes souffrent de bouffées de chaleur, toutes ne les subissent pas de la même manière et 25% n'en ont pas. Certaines vont être dans une angoisse totale en sentant la sueur arriver de peur que ça se voit, d'autres vont au contraire la laisser passer sans lui donner plus d'importance que cela. Et évidemment, les premières vont donc ressentir des bouffées dix fois plus fortes et souvenent plus longues et pénibles que les autres.

Charlotte : Il y a autant de ménopauses qu'il y a de femmes. Et des études scientifiques très sérieuses ont en effet montré que la façon qu'on a de percevoir les signes de la ménopause joue indéniablement sur leur intensité. Si on reste bloquée dans un cercle négatif - « *C'est la fin des haricots, je vieillis* » -, on vivra beaucoup plus mal cette période de la vie. A contrario, si l'on reste positive, on peut traverser cette étape dans une nouvelle forme de sérénité. C'est pourquoi, il nous a semblé essentiel de donner un maximum de clés, d'astuces et d'outils pour que tout se passe au mieux et accompagner les femmes tout au long de cette étape de l'existence.

Quelle est la meilleure méthode contre les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes ?

Brigitte : Il n'y a pas une mais des méthodes à tester ensemble ou séparément. La visualisation (d'une vague par

« Il y a autant de ménopauses qu'il y a de femmes. La façon qu'on a de percevoir ces signes joue indéniablement sur leur intensité. »

exemple) en est une qui peut vraiment aider à vivre cette bouffée et à la laisser passer dans le calme. Il y a plein de petites astuces au quotidien comme avoir toujours sur soi de l'eau, un éventail, un brumisateuse, un buvard, des vêtements en coton pas trop moulants, avoir un ventilateur à la maison ou au bureau, installer une climatisation, prendre des douches fraîches plusieurs fois dans la journée... Des solutions naturelles à base de plantes donnent également d'excellents résultats.

Et que faire contre le stress, l'anxiété, les pics de nervosité, plus nombreux pendant cette période ?

Charlotte : Le plus important, c'est de pouvoir en parler, de dialoguer, d'obtenir une véritable écoute sur la question. On peut en discuter avec ses amies, sa mère qui est aussi passée par-là, son médecin traitant, son gynécologue, voire avec un psy. La ménopause est une période de remise en cause, un seuil où l'on perd sa fertilité au profit d'une maturité, d'une sagesse, d'une autre écoute de son corps et de ses émotions. Il ne faut donc pas hésiter à consulter, à poser des questions, à travailler sur soi. La parole, c'est la clé !

Brigitte : D'ailleurs, lors des séances de dédicaces de notre livre, je me suis rendue compte que les lectrices arrivent toutes plutôt timides face à nous, mais dès que qu'on leur pose une question, elles s'ouvrent et n'hésitent plus à se livrer et à faire de nombreuses confidences. C'est comme si les femmes avaient besoin qu'on appuie sur un bouton pour qu'elles se donnent le droit de s'exprimer et donc de se libérer. Il y a encore un gros travail de libération de la parole à faire en France sur ce sujet. Il faut que les femmes osent en parler, qu'elles s'écoulent. C'est la meilleure solution pour dédramatiser ce qu'elles vivent au quotidien, souvent dans la souffrance, la peur ou parfois même le déni. Constaté que l'on n'est pas seule, que cela touche quasiment toutes les femmes au même âge, rassure énormément et permet de trouver des solutions.

La prise de poids est-elle inévitable à la ménopause ?

Brigitte : Il faut arrêter de se mentir, la prise de poids démarre souvent bien plus tôt dans la vie des femmes, qui après 25/30 ans, ont toujours plus de mal à perdre leurs petits kilos en trop. Ce qui se passe concrètement au moment de la ménopause, c'est que la plupart des femmes bouge moins. Elles perdent progressivement de la masse musculaire au profit de graisses, car le corps n'aime pas le

DEUX FEMMES DE TALENT

• Charlotte

Diplômée de l'Institut Pratique de Journalisme, Charlotte Attry a multiplié les réalisations pour différents médias - presse écrite, télévisée ou Web - et pour différentes cibles : journaux régionaux (*France 3*), émissions de société (*Ça se discute*, *Reporters*, *C'est ma Vie...*), documentaires de voyages (*Escales*) ou reportages jeunesse (*Julie*, *Manon*). Elle vit désormais aux États-Unis depuis trois ans.



• Brigitte

Enseignante en sciences médico-sociales, auteure spécialisée en cuisine et en conseils psycho & vie quotidienne, Brigitte Carrère a une longue expérience de l'écriture et de la presse dans le domaine de l'enfance. Elle est également l'auteure d'une douzaine de livres de cuisine, d'une série pour enfants (*Line et Bulle*) et d'un guide pour ados.



vide. Il remplace donc le muscle par du gras. Avec les changements hormonaux qui bouleversent le métabolisme, les graisses ont tendance à se positionner et à s'incruster autour de la taille, du ventre et des hanches. Le corps change et le gras s'installe à des endroits où il ne se stockait pas précédemment.

Charlotte : Il y a un véritable manque d'accompagnement des femmes sur cette question de la prise de poids à la ménopause. Alors que tous les experts sont unanimes : il faut bouger, maintenir le maximum d'activités, même si on n'est pas vraiment sportive. Ça peut être de marcher tous les jours, d'aller faire ses courses à pied, de monter les escaliers, de danser, de jardiner... Les effets sont bénéfiques sur tous les plans. On reprend du muscle, on perd de la graisse, on crée des endorphines et on se sent mieux dans son corps et dans sa tête.

La clé n'est-elle pas de prendre avant tout soin de soi ?

Brigitte : Oui, c'est la clé ! Mais on a beau le dire et l'écrire, les femmes ne savent pas toujours par où commencer. Tout le monde sait aujourd'hui

« Il y a un véritable manque d'accompagnement des femmes sur cette question de la prise de poids à la ménopause. Alors que tous les experts sont unanimes : il faut bouger, maintenir le maximum d'activités. »

qu'il faut prendre du temps pour soi. Les femmes les premières, mais elles ne le font pas. Dans notre livre, nous leur donnons un maximum d'astuces pour y arriver.

Charlotte : La ménopause est une période de remise en cause. A la cinquantaine, on fait le bilan de sa vie passée, de son état de santé. On se rend compte qu'on se fatigue plus vite, qu'on prend du poids plus facilement. Il faut donc mettre en harmonie son corps et son esprit, s'écouter vraiment, et se donner ce dont on a besoin pour aller mieux, tant en termes d'alimentation que de sport, de loisirs, d'activités agréables, de rencontres avec les autres...

Si vous deviez donner trois conseils à nos lectrices pour bien vivre leur ménopause ?

Brigitte : Personnellement, je ne donnerais qu'un seul conseil : ne pas laisser les autres vous faire croire qu'avec la ménopause vous êtes devenue une autre ! Vous êtes non seulement toujours la même, mais vous pouvez aussi être la même en mieux ! Donc vous sentir encore plus belle et plus sereine qu'avant !

Charlotte : Le premier conseil, c'est de positiver, de ne surtout pas changer d'état d'esprit en broyant du noir. Le deuxième, c'est d'arrêter à tout prix la cigarette si vous fumez. Le troisième, c'est de soigner votre hygiène de vie sur tous les plans à commencer par l'alimentation et l'activité physique. J'ajouterais un quatrième conseil essentiel, c'est de continuer à avoir des activités sociales, afin de ne surtout pas s'isoler. Il faut voir la ménopause non pas comme un drame ou une difficulté, mais comme une ouverture à de nouvelles sensations, de nouvelles émotions, de nouvelles rencontres, de nouvelles connaissances, de nouvelles activités ! C'est le moment idéal de s'affirmer autrement dans sa vie de femme en explorant tout le champ des possibles.

Peut-on parler également d'avantages ou de bienfaits de la ménopause ?

Charlotte : Personnellement, j'attends avec une grande impatience de ne plus avoir de règles ! (*rires*) C'est un fait, pour de nombreuses femmes, la ménopause est une période de libération. On n'a plus peur de tomber enceinte, on n'a plus de règles, on a une sexualité beaucoup plus épanouissante. C'est donc une étape merveilleuse pour penser

à soi, faire de nouveaux projets, écouter ses aspirations profondes, vivre encore plus intensément !



« C'est tout le regard de la société sur le jeunisme et le corps parfait qu'il faudrait faire évoluer. Mais si on reste objectif et honnête, les femmes comme les hommes sont souvent magnifiques aujourd'hui, après 50, 60 ou 70 ans. »

Les hommes ne sont-ils pas en partie responsables de cette perte de confiance des femmes au moment de la ménopause ?

Brigitte : Pas que les hommes, les femmes aussi ! C'est tout le regard de la société sur le jeunisme et le corps parfait qu'il faudrait faire évoluer. Mais si on reste objectif et honnête, les femmes comme les hommes sont souvent magnifiques aujourd'hui, après 50, 60 ou 70 ans. Il n'y a qu'à regarder autour de nous. Souvent, ce sont les femmes elles-mêmes qui se dévalorisent, alors qu'il n'y a pas d'âge pour rester en forme, belle, épanouie, souriante et sexy ! Il faut sortir de ces schémas récurrents qu'on est vieille et plus bonne à rien après 50 ans, que ce soit dans la vie de tous les jours, en amour ou au travail.

Quelle philosophie de vie conseillez-vous aux femmes de plus de 50 ans ?

Charlotte : D'être curieuse de tout, mais curieuse de soi avant tout ! Etre à l'écoute de ses sensations, être ouverte à de nouveaux projets, de nouvelles possibilités, accueillir ses émotions, les accompagner, pour vivre l'instant présent dans la sérénité.

Brigitte : Et ne rien s'interdire ! Accepter ce qui nous arrive, lâcher prise sur ce que l'on ne peut pas changer et surtout aller vers ce qui nous fait vraiment du bien. ■

Propos recueillis par Valérie Loctin.

LEUR DERNIER LIVRE

Ménopause, toi et moi, on s'explique ?!

Un guide sur la ménopause, quelle drôle d'idée, car ce mot est encore trop souvent tabou et plein d'idées reçues. Ce guide vous invite à franchir cette nouvelle étape avec lucidité et enthousiasme. La recette ? Des explications d'experts dans tous les domaines (sexualité, hormones, articulations, humeur, fatigue, peau, cheveux, cœur, os, etc.), des solutions pratiques aux problèmes rencontrés, des astuces naturelles en pagaille et une bonne dose d'humour, grâce aux illustrations piquantes de PrincessH.



De Charlotte Attry et Brigitte Carrère, Illustrations de PrincessH, Le Gâteau sur la cerise, 190 pages, 18,50 €.