

La ménopause, parlons-en!

Les femmes manquent souvent d'informations au sujet de cette étape de leur vie qui marque l'arrêt définitif des règles, et en particulier sur les symptômes qui en découlent. Ingénieure de formation, Joëlle Zingraff a voulu combler cette lacune en fondant la start-up The Women Circle.

Texte: Ariane Gigon

Joëlle Zingraff, combien de femmes souffrent des symptômes de la ménopause?
On estime que 25% ne la voient pas passer, que 50% se débrouillent plus ou moins, avec des traitements hormonaux ou pas, avec des symptômes tels qu'insomnie, prise de poids, changements d'humeur, déprime et bien sûr les fameuses bouffées de chaleur, et que 25% des femmes souffrent véritablement et ont besoin d'aide. Or, souvent, elles ne disent rien et manquent aussi d'informations, surtout au début du processus. C'est cette lacune que nous souhaitons combler. Les Britanniques montrent l'exemple: ils ont déjà des cliniques spécialisées, et les entreprises ont des coachs chargés d'écouter leurs employées et de former les cadres à ce sujet.

Pourquoi le sujet est-il tabou?
Il n'y a pas une réponse unique à cette question. La ménopause est associée au vieillissement, à la fin de la fertilité. Psychologiquement, il y a une acceptation à faire, qui n'est pas facile. Un chapitre se ferme: nous n'aurons plus d'enfants. J'ajouterais que les femmes ont aussi l'habitude de prendre sur elles. Elles pensent qu'elles vont réussir



«Des générations de femmes ont supporté ces souffrances en silence»

Bio express

Joëlle Zingraff est ingénieure EPFL et a un doctorat en science des matériaux. Neuchâteloise d'origine, elle a co-fondé en début d'année The Women Circle, une start-up de conseils et d'informations autour de la ménopause.

à gérer, qu'elles ne vont pas commencer à se plaindre. Des générations de femmes ont supporté ces souffrances en silence. Mais la ménopause, ce n'est ni grave ni affreux, c'est une réalité. Et on peut soulager les femmes ne serait-ce qu'en leur offrant un cadre sécurisé pour parler et en cherchant des moyens d'adoucir les symptômes.

L'impact sur la vie professionnelle des femmes a-t-il déjà été mesuré?

Selon une première étude menée en Suisse, 48% des femmes s'inquiètent de la façon dont leur performance au travail est perçue pendant leur ménopause et 22% de celles qui ont des symptômes ont sérieusement pensé à démissionner! Selon les statistiques britanniques, à peu près 15% de ces femmes donnent effectivement leur congé, le plus souvent sans dire pourquoi.

L'insomnie, l'irritabilité, les pertes de mémoire, les maux de tête: tout cela peut avoir d'autres causes, notamment le stress. Comment savoir si ces symptômes découlent de la ménopause?

C'est une partie du problème: la recherche de diagnostic va souvent dans de nombreuses



Photos: Getty Images, DR

48

C'est le nombre de symptômes de la ménopause identifiés par la Société britannique de la ménopause, du stress à l'insomnie, en passant par l'anxiété, les maux de tête ou la perte d'intérêt.



8

ans. C'est la durée moyenne de la ménopause. Elle est effective lorsque 12 mois se sont écoulés sans règles. L'âge moyen est de 51 ans.

directions. Des exemples: une femme qui avait des problèmes d'articulation et de manque de sommeil a passé dix-huit mois à consulter avant qu'un médecin ne pense à lui demander où en étaient ses hormones... Un traitement lui a permis de refaire surface. D'autres femmes se voient prescrire des antidépresseurs ou consultent des cardiologues avant que la ménopause ne soit thématisée. À partir de l'âge de 40 ans, le changement hormonal devrait

être considéré comme possible et analysé.

Vous venez de fonder The Women Circle, une start-up qui aide les femmes durant cette période, pourquoi?

Notre premier objectif est que les femmes puissent être bien informées et accéder facilement à de l'aide, que ce soit par des rencontres entre femmes, des rendez-vous en ligne avec des experts ou des produits phytothérapeutiques. Mais nous voudrions

73%

des femmes ménopausées ne se sentent pas capables de parler ouvertement de leurs symptômes avec leurs collègues ou leur hiérarchie sur le lieu de travail.

aussi réveiller les milieux politiques et économiques en expliquant que la ménopause est une réalité et que, en cette période de manque de personnel qualifié, on ne peut pas se passer des femmes expérimentées. À partir de 40-45 ans, les femmes entrent dans une phase de vie qui n'est ni une maladie ni un drame, mais une étape qui peut être difficile pour un certain nombre d'entre elles. Notre message est aussi de dire que cette phase peut être synonyme de nouveau départ. **MM**