

Les bienfaits de cette discipline pendant la ménopause

# Yoga: et si on ralentissait?



Par  
Mireille Massé

Mireille Massé est l'auteure du livre *Yoga pour sportifs*, aux éditions Edito. Elle a été entraîneuse de course à pied, puis a suivi des formations accréditées spécifiques en yoga pour coureurs et sportifs. Malgré son niveau de santé optimal, un peu avant 40 ans, elle a ressenti les premiers symptômes de la ménopause. Mais elle ne les a pas vus. Voici sa petite histoire et celle de ses rencontres inspirantes...



## ASTUCES

**Denyse Laurendeau m'a donné quelques astuces pour faciliter notre vie en cette période.**

- Diminuer les sources de stress
- Éviter les sources de compensation (café, chocolat, alcool, etc.)
- Apprendre à dire non
- Pratiquer des disciplines qui ramènent au moment présent, comme le yoga ou le tai-chi.



**J**e crois que je n'avais pas 40 ans quand j'ai commencé à me demander si, par hasard, les symptômes de la préménopause ne se manifestaient pas déjà chez moi. Une amie m'avait prêté le livre *Hormones au féminin*, de Sylvie Demers, et j'ai eu l'impression que l'auteure s'adressait à moi directement! Faut de temps, prise dans la routine de vie de travailleuse autonome et mère de deux enfants, j'ai mis de côté mes démarches à ce sujet. J'avais encore des règles régulières et **«pas besoin de se prendre la tête pour cela»**, me disait mon médecin.

### ÇA N'ARRIVE PAS QU'À MOI

Je commence donc ma quarantaine, confiante et pleine de projets. Comme entraîneuse et professeure de yoga, je dois savoir me renouveler et rester en forme! Après tout, je suis censée être l'exemple de la vie saine et équilibrée, non?

Puis, en discutant avec plusieurs femmes de mon entourage, je me rends compte que je ne suis pas la seule à vivre des situations préoccupantes et perturbatrices. Difficile de bien en cerner les causes! Chaque fois, on se dit que, si l'on éprouve tel problème de santé, c'est la périménopause qui nous joue des tours.

### LE DÉCLIC AVEC NADINE

En parlant avec moi, mon amie Nadine, médecin de famille spécialisée en périnatalité, me lance: **«Tu sais, les femmes de 40 ans d'aujourd'hui en font plus que jamais, alors que, normalement, elles devraient en faire moins et prendre soin d'elles!»** Son message me touche. Je n'avais pas vu les choses sous cet angle. J'avais toujours cru que nous devions sans cesse nous dépasser et voir plus loin. Entre autres, dans mon cas, je m'étais fixé l'objectif de courir un marathon pour mes 40 ans... et, finalement, je l'ai réalisé à 38 ans! À ce rythme-là, je pouvais bien relever la barre et me donner un plus gros défi pour marquer le début de ma quarantaine, non?

### IL FAUDRAIT BIEN RALENTIR

Nadine m'explique que, selon elle, la vie actuelle impose aux femmes de 40-50 ans un stress de performance, en lien avec le revenu et le statut social, ce qui n'était pas aussi présent avant:

**«Les femmes périménopausées veulent continuer à en faire autant qu'avant, tentant de garder un équilibre avec leur carrière exigeante, leurs enfants encore jeunes, leur standard de vie et, en plus, leurs nouvelles fluctuations hormonales comme nouvelles amies! Un ralentissement du rythme naturel s'imposerait, mais vu les obligations financières, les objectifs de performance et les standards imposés, la plupart des femmes s'épuisent par elles-mêmes...»** Elle me propose de passer la voir pour me prêter un livre sur la ménopause. J'arrive et elle me tend *Hormones au féminin*... que j'ai déjà lu... Est-ce qu'il n'y a que des hasards dans la vie?

### DES LIMITES TROP REPOUSSÉES

Depuis l'arrivée des femmes sur le marché du travail, leurs périodes de vie se sont décalées. Les femmes qui, comme moi, ont réalisé des études universitaires fondent souvent leur famille plus tard. Cela ne pose pas problème, sauf que... Une étude réalisée en Australie démontre que les gens d'âge moyen ou mûr sont plus productifs quand ils travaillent 25 heures par semaine plutôt que 55.

Selon le professeur Colin McKenzie, qui a mené cette étude en compagnie d'autres chercheurs, **«le travail est une lame à double tranchant. Certes, il stimule le cerveau, mais de trop longues heures passées à travailler endommagent les fonctions cognitives en générant de la fatigue et du stress»**.

Jusqu'à quel point peut-on oublier les signes du cycle de la vie et repousser ses limites? Le début de la période de ménopause est le signe que le corps va mettre fin à une période physiologique importante. Depuis récemment, on note que les jeunes filles ont leurs premières menstruations de plus en plus tôt. Parfois dès l'âge de neuf ans! Je me pose la question (et je n'ai pas la réponse): rendues à l'âge adulte, ces jeunes filles auront-elles leur ménopause plus tôt?

### LA CHUTE

Malgré mes questionnements sur le fait de ralentir ou non, je poursuis ma vie sans y apporter de réels changements. Pour mon défi personnel de 41 ans, je sors de ma zone de confort et fais un premier triathlon sprint avec un groupe d'amies. C'est le début de



l'été et c'est une belle aventure dans la simplicité et sans compétition. Grâce à un yoga axé sur la récupération et la visualisation, je termine le défi. Je continue l'entraînement pendant l'été, mais je manque d'énergie. Il faut dire que je travaille déjà à mon projet de livre et je dois trouver un éditeur. Je commence la session d'automne pleine d'espoir avec beaucoup de projets. J'ai toujours aimé que mon agenda soit bien rempli.

Le 15 septembre, je commence à ressentir des vertiges. Je termine une grippe, et le virus s'attaque à mon oreille. Un mois plus tard, je trouve une physiothérapeute spécialisée qui m'aide, grâce à des exercices, à rééquilibrer tout cela. Je continue mes engagements professionnels, mais je peine à donner mes cours de yoga. Je suis même obligée de me tenir sur le mur pour faire mes démonstrations.

Noël arrive: je ne suis plus que l'ombre de moi-même. Souvent, les deux semaines de congé sont suffisantes pour me remettre sur pied et me libérer de la fatigue accumulée. Mais pas là. Non. J'arrive chez mon médecin (je ne suis plus capable de conduire), qui me

donne un papier d'arrêt de travail. Quoi? Moi, arrêter de travailler? Ben voyons, je ne peux pas, j'ai TELLEMENT de choses à faire. En plus de ma charge habituelle, j'avais ajouté de nouveaux cours à l'horaire et je devais terminer la rédaction de mon livre pour la fin du mois d'avril, puisque j'avais enfin trouvé un éditeur.

#### FAIRE DES CHOIX

À partir de ce moment crucial, je dois faire des choix... pas toujours facile, mais ma santé est en jeu. Ce qui m'aide alors, c'est le yoga et la méditation. Habituellement, je pratiquais un yoga actif pour travailler en force et en souplesse afin de me permettre de terminer mes défis sportifs. Mais là, non! Mon corps n'en peut plus. Je suis obligée souvent de maintenir certaines postures pendant de longues périodes, comme la «position de l'enfant». Je fais de courtes méditations guidées, car je ne suis pas en mesure de me concentrer seule. Je fais alors la découverte du livre *Préménopause, guide de survie pour rester zen*, de Mirella Di Blasio, édité par Gallimard-Edito, la même maison d'édition que moi. Je suis sous le choc... j'ai au moins 28 des 35 symptômes cités. Ouf! Et si, finalement, ce n'était pas si fou que cela d'être en périménopause à 42 ans?

J'ai eu la chance de rencontrer l'auteure dernièrement, et son message m'a touchée. Elle a passé des années assez intenses dans sa quarantaine, et son histoire me rejoint beaucoup. **«Tu sais, quand tu perds tellement la mémoire que tu crois être alzheimer précoce...»**, me dit-elle. C'est tout à fait moi.

#### ENFIN, JE M'ÉCOUTE!

Plus d'un an après le début de mon problème de vertiges, je me rends maintenant compte que mon corps m'envoyait depuis longtemps des signes de fatigue, mais je refusais de l'écouter. Cet arrêt m'a permis d'écrire un livre à la hauteur de mes attentes. Cette pause m'a obligée à remettre les pendules à l'heure.

En résumé, il faut parfois aller de l'avant et faire soi-même ses expériences. Personne ne vit cet épisode de vie de la même façon. J'ai rencontré des femmes pour qui la ménopause a été un calvaire et, pour d'autres, une simple étape de vie. Je vous souhaite de vivre cette période de façon sereine et dans le respect de votre corps. Trouvez en vous la compassion pour prendre soin de vous!

## Le yoga, la ménopause et la science

Comme dit la science sur le yoga et la ménopause est très contradictoire. En fait, on peut trouver des articles qui disent tout et son contraire assez facilement. Grâce à ma formation scientifique, je comprends aussi que les études sont parfois difficiles à mener, car certains critères sont basés sur le ressenti des sujets choisis. L'effet subjectif des méthodes devient souvent difficile à quantifier correctement. Voici tout de même quelques faits intéressants:

- Selon une étude récente, le yoga a un effet positif sur la protection cardiaque des femmes en postménopause. L'exercice physique agit positivement sur le maintien du niveau de

sucré dans le sang. Le yoga a un effet calmant et agit sur le stress et le bien-être des femmes en périménopause.

- Certaines études notent peu d'effet du yoga sur la réduction des bouffées de chaleur en ménopause, mais certaines séquences pourraient diminuer l'insomnie et améliorer la qualité de vie en postménopause.
- Selon une étude coréenne, une pratique régulière du yoga est une des méthodes non pharmaceutiques pour contrôler le taux de lipides sanguins, le niveau de tissu adipeux, les facteurs d'obésité et de maladies cardiovasculaires reliées au surpoids chez les femmes postménopausées.

## Discussion avec France, prof de yoga

Pour contrer les symptômes de ma ménopause, le yoga est bien sûr salvateur. Mais pas que pour moi! J'ai discuté avec mon amie France, qui est professeure de yoga pour les femmes: **«J'ai été ménopausée à 46 ans, et je l'ai tout de suite senti dans mon corps. Le yoga apporte un bien-être, un calme et une paix nécessaires à cette étape de notre vie. Il faut voir plus loin que les effets physiques sur son corps. Car justement, on ne le reconnaît plus! Je propose dans mes cours une combinaison complète de yoga, de nutrition et de naturopathie, afin**

**de contrer les malaises et de trouver des trucs pour aller mieux. Le yoga apporte aussi des modifications physiques insoupçonnées. L'une des plus belles manifestations de changement positif que j'ai vues grâce au yoga ménopause a été chez une cliente âgée de 62 ans, en période postménopause. La ménopause était loin derrière elle, et je ne savais pas qu'elle avait de gros problèmes d'incontinence. Elle a suivi mes cours environ deux ans et m'a avoué à la fin que son trouble de fuites urinaires était désormais réglé!»**

## Les conseils de Denyse

Ma première professeure de yoga, Denyse Laurendeau, m'a fait découvrir le yoga prénatal il y a 13 ans, alors que j'étais enceinte de mon fils Simon. Elle anime maintenant des cours de yoga pour femmes ainsi que des retraites. En discutant avec elle, j'ai compris beaucoup de choses sur mon corps.

M.M.: **La ménopause: comment l'expliquer aux femmes?**  
D.L.: **«La ménopause, c'est l'étape qui termine la fertilité du corps pour l'ouvrir à d'autres formes de fécondité. Elle invite le corps à faire une pause hormonale afin de conserver l'énergie vitale dont il aura besoin pour le prochain cycle de vie. C'est la fin de quelque chose avec le sentiment ou la peur de perdre... mais c'est aussi le début d'une merveilleuse aventure de liberté et d'expression de soi.»**

**Cette étape est mal perçue; comment mieux vivre ce moment de vie?**

**«Si vous acceptez de vivre pleinement cette étape, cela vous permettra de mettre de l'ordre dans votre vie. À la mi-temps, vous regardez si vos choix vous rendent heureuse. "Est-ce que tu fais ce que tu aimes? Est-ce que tu te sens vide? Est-ce que tu ressens une obligation sociale de performance? Est-ce que tu as mis des rêves de côté?" La**

**ménopause, c'est temporaire. Vous ne serez pas dans cet état le restant de votre vie! Si les femmes prennent le temps de faire une pause et de faire le bilan en périménopause, leur corps passera plus facilement à travers. Des glandes surrénales encore actives (les femmes en épuisement auront vidé leur réserve), qui sécrèteront des hormones féminines primitives, aideront fortement à reprendre le relais du système reproducteur.»**

**Que dit la tradition yogique sur la ménopause?**

**«D'un point de vue émotionnel, la ménopause est représentée par le Dosha Vata, qui signifie "le vent". Le système nerveux sera affecté par la variation forte d'hormones féminines et va se débattre pour retrouver son équilibre. Un excès de Vata est reconnu pour provoquer l'agitation mentale, les sautes d'humeur, l'anxiété et les pertes de mémoire. Juste le fait d'accepter le déséquilibre et de comprendre que cette étape est un passage dans sa vie permettra d'en diminuer les effets négatifs. Il faut comprendre que c'est temporaire. Après cet épisode, les femmes retrouvent une vie pleinement satisfaisante et très créative.»**