

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 taï-chi.



Je 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

