



50 ANS, LE BEL AGE DE LA FEMME ?*

« *J'ai 50 ans et je suis amoureuse !* », tel était le slogan d'une campagne publicitaire affichant le visage d'une femme mûre, bien dans sa peau, bien dans sa vie. Plus récemment, la marque Dove a choisi une quinquagrénaire, pour magnifier la beauté dans ses diversités.

S'agirait-il d'une nouvelle impulsion, dans une société où l'exaltation de la jeunesse est omniprésente et où le moindre signe de vieillissement est traqué farouchement ? Retarder les méfaits de l'âge et perpétuer la jeunesse éternelle est une option de vie vers laquelle nous aspirons tous. Ce rêve deviendrait-il enfin accessible ?

Il nous faut l'admettre : notre société voue un culte aux traits lisses et à la sveltesse ; la ménopause, hier une fatalité, est aujourd'hui, dans ce souci d'absolu jeunisme, combattue avec acharnement. Pour rester jeune à tout prix, la « quinquagrénaire » se renseigne, agit et réagit avec une détermination sans faille. Traitement aux hormones, aux vitamines, régime, activité physique, cures de thalasso, chirurgie esthétique, crème à modeler, à lifter, à sculpter, à mincir, tout cela au menu du jour pour atténuer l'irréparable outrage des ans.

Même si elle apprend qu'il y a lieu de sublimer cette étape de vie en misant sur la sagesse, l'expérience et la finesse d'esprit, secrets de l'éternelle jeunesse pour certains fatalistes, elle n'adhère pas pleinement à ce discours en voyant son image se ternir et surtout son corps s'épaissir.

À cet âge charnière qu'est la mi-temps d'une vie, une Européenne sur deux prendrait en effet au moins 8 kilos. Comment expliquer cette prise de poids, naturellement toujours ressentie comme excessive ?

La ménopause fait-elle réellement grossir ? Mythe ou fatalité ?

Bouleversement hormonal, réduction des dépenses énergétiques et facteurs psychologiques sont au cœur de la problématique de cette prise de poids :

- Du fait de l'arrêt de la fonction ovarienne, le corps de la femme se modifie : la graisse semble guetter les moindres erreurs et s'accumuler en des endroits spécifiques. Du type gynoïde, femme vénusienne avec culotte de cheval et

hanches, le corps a alors tendance à devenir androïde : un tissu adipeux se développe autour du ventre et de l'estomac augmentant le tour de taille.

- Le métabolisme de base diminue progressivement avec l'âge et nous dépensons de moins en moins d'énergie. Ce même métabolisme est diminué lorsque la masse maigre et, en particulier, la masse musculaire s'affaiblit alors que la masse grasse, elle, augmente. La ménopause s'accompagne souvent d'une sédentarité accrue. Par ailleurs, on ne modifie pas forcément le contenu de son assiette, les entrées sont donc plus importantes que les sorties . C'est ainsi que l'on grossit.
- La cinquantaine est une période de haute vulnérabilité sur le plan psychologique. Outre les différents désagréments tels que bouffées de chaleur, insomnies, déprime, etc., la femme doit assumer un certain nombre de deuils dans une société pratiquant l'apartheid anti-vieux, où l'âge s'avère un handicap à bien des endroits : perte de la capacité de fécondité, de séduction, du pouvoir professionnel, départ des enfants, autant de frustrations qui incitent souvent à augmenter, à titre compensatoire, sa consommation alimentaire.

Comment mieux vivre sa ménopause ? Quelques conseils pratiques :

- Évitez tout régime draconien et mettez en place une stratégie avec une diététique bien comprise.
- Veillez à avoir une alimentation diversifiée, riches en vitamines : privilégiez des aliments contenant vitamines C (agrumes, pommes de terre, choux-fleurs, kiwis) et E, (germes de céréales, soja, choux, céréales complètes et huiles végétales), sélénium (blé germé, céréales complètes, oignons) qui ont une action sur les radicaux libres.
- Songez à réduire d'une façon générale la consommation en graisse et à augmenter la ration en protéines (poisson et viande maigre).
- Augmentez les doses de calcium (laitage) pour la prévention de l'ostéoporose, responsable du tassement vertébral et des fractures du col du fémur.
- Pratiquez une activité physique régulière bien adaptée à vos possibilités physiques et physiologiques en insistant sur le renforcement musculaire de certaines parties du corps.

À la cinquantaine, la peau se fragilise et certaines zones du corps comme la face interne des cuisses, des bras et de l'abdomen ont tendance à s'affaïsser. Le sport, raisonnablement compris et adapté, entretient un dynamisme intellectuel et physique tout à fait favorable.

- Ayez une bonne hygiène de vie et apprenez à vous reposer, à gérer le stress, à bien respirer et à marquer des pauses pour vous détendre.
- Réduisez considérablement la consommation d'alcool et de tabac.
- Soignez votre visage, votre corps : (massages, soins esthétiques.) L'absence de sécrétion des oestrogènes entraîne un appauvrissement de la peau en fibres élastiques et en collagène. L'épiderme a ainsi tendance à s'affiner, la peau à se dessécher et à tirailler.
- Préoccupez-vous d'avantage de vous, soyez à l'écoute de vos propres désirs et, surtout, faites-vous plaisir.

*Par Michèle Freud, psychothérapeute, sophrologue, directrice de l'Ecole de sophrologie du Sud Est

[Voir ses ouvrages](#)

Une bibliographie pour mieux comprendre

Bien vivre la ménopause grâce aux médecines douces Dr Crabbé et S. Crabbé Albin Michel
Ménopause, nutrition et santé, Louise Lambert-Lagacé Ed de l'Homme

[Lire toutes nos chroniques](#)

Tous droits de reproduction soumis à autorisation de l'auteur.