



**HAL**  
open science

# La prise de phyto-oestrogènes pour les troubles climatériques de la ménopause : l'attente et le vécu des patientes

Mélanie Weber

## ► To cite this version:

Mélanie Weber. La prise de phyto-oestrogènes pour les troubles climatériques de la ménopause : l'attente et le vécu des patientes. Sciences du Vivant [q-bio]. 2013. hal-01770688

**HAL Id: hal-01770688**

**<https://hal.univ-lorraine.fr/hal-01770688>**

Submitted on 21 Nov 2023

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



## AVERTISSEMENT

Ce document est le fruit d'un long travail approuvé par le jury de soutenance et mis à disposition de l'ensemble de la communauté universitaire élargie.

Il est soumis à la propriété intellectuelle de l'auteur. Ceci implique une obligation de citation et de référencement lors de l'utilisation de ce document.

D'autre part, toute contrefaçon, plagiat, reproduction illicite encourt une poursuite pénale.

Contact : [ddoc-thesesexercice-contact@univ-lorraine.fr](mailto:ddoc-thesesexercice-contact@univ-lorraine.fr)

## LIENS

Code de la Propriété Intellectuelle. articles L 122. 4

Code de la Propriété Intellectuelle. articles L 335.2- L 335.10

[http://www.cfcopies.com/V2/leg/leg\\_droi.php](http://www.cfcopies.com/V2/leg/leg_droi.php)

<http://www.culture.gouv.fr/culture/infos-pratiques/droits/protection.htm>

**THESE**  
pour obtenir le grade de  
**DOCTEUR EN MEDECINE**

Présentée et soutenue publiquement  
dans le cadre du troisième cycle de Médecine Générale  
le 29 octobre 2013

par  
Mélanie WEBER  
Née le 21 mai 1985

**TITRE :**  
**LA PRISE DE PHYTO-OESTROGENES POUR LES**  
**TROUBLES CLIMATERIQUES**  
**DE LA MENOPAUSE :**  
**L'ATTENTE ET LE VECU DES PATIENTES.**

Examineurs de la thèse :

M. le Professeur P. JUDLIN  
M. le Professeur M. KLEIN  
M. le Docteur E. STEYER  
M. le Docteur JJ. ANTOINE  
M. le Docteur S. VILLEROY DE GALLAU

Président

Juges

**THESE**  
pour obtenir le grade de  
**DOCTEUR EN MEDECINE**

Présentée et soutenue publiquement  
dans le cadre du troisième cycle de Médecine Générale  
le 29 octobre 2013

par  
Mélanie WEBER  
Née le 21 mai 1985

**TITRE :**  
**LA PRISE DE PHYTO-OESTROGENES POUR LES**  
**TROUBLES CLIMATERIQUES**  
**DE LA MENOPAUSE :**  
**L'ATTENTE ET LE VECU DES PATIENTES.**

Examineurs de la thèse :

M. le Professeur P. JUDLIN  
M. le Professeur M. KLEIN  
M. le Docteur E. STEYER  
M. le Docteur JJ. ANTOINE  
M. le Docteur S. VILLEROY DE GALLAU

Président

Juges

**Vice-Doyen**
**Vice-Doyen Mission « Sillon lorrain »**
**Vice-Doyen Mission « Finances »**
**Assesseurs**
**« Pédagogie Mme la Professeure Karine ANGIOI**
**:Mme la Professeure Annick BARBAUD**
**:Professeur Marc BRAUN**
**:**

- 1 <sup>er</sup> Cycle :	<b>Professeur Bruno CHENUÉL</b>
- 2 <sup>ème</sup> Cycle :	<b>Professeur Marc DEBOUVERIE</b>
- 3 <sup>ème</sup> Cycle :	<b>Professeur Jean-Pierre BRONOWICKI</b>
• « DES Spécialités Médicales, Chirurgicales et Biologiques »	
• « DES Spécialité Médecine Générale »	<b>Professeur Paolo DI PATRIZIO</b>
- Commission de Prospective Universitaire :	<b>Professeur Pierre-Edouard BOLLAERT</b>
- Développement Professionnel Continu :	<b>Professeur Jean-Dominique DE KORWIN</b>
- Filières professionnalisées :	<b>M. Walter BLONDEL</b>
- Formation Continue :	<b>Professeur Hervé VESPIGNANI</b>
- Recherche :	<b>Professeur Didier MAINARD</b>
- Relations Internationales :	<b>Professeur Jacques HUBERT</b>
- Universitarisation des études paramédicales et gestion des mono-appartenants :	<b>M. Christophe NEMOS</b>
- Vie Étudiante :	<b>Docteur Stéphane ZUILY</b>
- Vie Facultaire :	<b>Mme la Docteure Frédérique CLAUDOT</b>
- Étudiants :	<b>M. Xavier LEMARIE</b>

**DOYENS HONORAIRES**

Professeur Adrien DUPREZ - Professeur Jean-Bernard DUREUX - Professeur Jacques ROLAND - Professeur Patrick NETTER

=====

**PROFESSEURS HONORAIRES**

 Jean-Marie ANDRE - Daniel ANTHOINE - Alain AUBREGE - Gérard BARROCHE - Alain BERTRAND - Pierre BEY  
 Marc-André BIGARD - Patrick BOISSEL – Pierre BORDIGONI - Jacques BORRELLY - Michel BOULANGE  
 Jean-Louis BOUTROY - Jean-Claude BURDIN - Claude BURLET - Daniel BURNEL - Claude CHARDOT - François  
 CHERRIER Jean-Pierre CRANCE - Gérard DEBRY - Jean-Pierre DELAGOUTTE - Emile de LAVERGNE - Jean-Pierre  
 DESCHAMPS

 Jean DUHEILLE - Adrien DUPREZ - Jean-Bernard DUREUX - Gérard FIEVE - Jean FLOQUET - Robert FRISCH  
 Alain GAUCHER - Pierre GAUCHER - Hubert GERARD - Jean-Marie GILGENKRANTZ - Simone GILGENKRANTZ  
 Oliéro GUERCI - Pierre HARTEMANN - Claude HURIET - Christian JANOT - Michèle KESSLER - Jacques LACOSTE  
 Henri LAMBERT - Pierre LANDES - Marie-Claire LAXENAIRE - Michel LAXENAIRE - Jacques LECLERE - Pierre  
 LEDERLIN Bernard LEGRAS - Jean-Pierre MALLIÉ - Michel MANCIAUX - Philippe MANGIN - Pierre MATHIEU - Michel  
 MERLE

 Denise MONERET-VAUTRIN - Pierre MONIN - Pierre NABET - Jean-Pierre NICOLAS - Pierre PAYSANT - Francis  
 PENIN Gilbert PERCEBOIS - Claude PERRIN - Guy PETIET - Luc PICARD - Michel PIERSON - Jean-Marie POLU -  
 Jacques POUREL Jean PREVOT - Francis RAPHAEL - Antoine RASPILLER – Denis REGENT - Michel RENARD -  
 Jacques ROLAND

 René-Jean ROYER - Daniel SCHMITT - Michel SCHMITT - Michel SCHWEITZER - Claude SIMON - Danièle  
 SOMMELET

 Jean-François STOLTZ - Michel STRICKER - Gilbert THIBAUT- Augusta TREHEUX - Hubert UFFHOLTZ - Gérard  
 VAILLANT Paul VERT - Colette VIDAILHET - Michel VIDAILHET - Michel WAYOFF - Michel WEBER

=====

**PROFESSEURS ÉMÉRITES**

 Professeur Daniel ANTHOINE - Professeur Gérard BARROCHE Professeur Pierre BEY - Professeur Patrick BOISSEL  
 Professeur Michel BOULANGE – Professeur Jean-Louis BOUTROY - Professeur Jean-Pierre CRANCE  
 Professeur Jean-Pierre DELAGOUTTE - Professeur Jean-Marie GILGENKRANTZ - Professeure Simone

GILGENKRANTZ Professeure Michèle KESSLER - Professeur Pierre MONIN - Professeur Jean-Pierre NICOLAS - Professeur Luc PICARD Professeur Michel PIERSON - Professeur Michel SCHMITT - Professeur Jean-François STOLTZ - Professeur Michel STRICKER Professeur Hubert UFFHOLTZ - Professeur Paul VERT - Professeure Colette VIDAILHET - Professeur Michel VIDAILHET Professeur Michel WAYOFF

=====

## **PROFESSEURS DES UNIVERSITÉS - PRATICIENS HOSPITALIERS**

*(Disciplines du Conseil National des Universités)*

### **42<sup>ème</sup> Section : MORPHOLOGIE ET MORPHOGENÈSE**

#### **1<sup>ère</sup> sous-section : (Anatomie)**

Professeur Gilles GROSDIDIER - Professeur Marc BRAUN

#### **2<sup>ème</sup> sous-section : (Cytologie et histologie)**

Professeur Bernard FOLIGUET – Professeur Christo CHRISTOV

#### **3<sup>ème</sup> sous-section : (Anatomie et cytologie pathologiques)**

Professeur François PLENAT – Professeur Jean-Michel VIGNAUD

### **43<sup>ème</sup> Section : BIOPHYSIQUE ET IMAGERIE MÉDECINE**

#### **1<sup>ère</sup> sous-section : (Biophysique et médecine nucléaire)**

Professeur Gilles KARCHER – Professeur Pierre-Yves MARIE – Professeur Pierre OLIVIER

#### **2<sup>ème</sup> sous-section : (Radiologie et imagerie médecine)**

Professeur Michel CLAUDON – Professeure Valérie CROISÉ-LAURENT

Professeur Serge BRACARD – Professeur Alain BLUM – Professeur Jacques FELBLINGER - Professeur René ANXIONNAT

### **44<sup>ème</sup> Section : BIOCHIMIE, BIOLOGIE CELLULAIRE ET MOLÉCULAIRE, PHYSIOLOGIE ET NUTRITION**

#### **1<sup>ère</sup> sous-section : (Biochimie et biologie moléculaire)**

Professeur Jean-Louis GUÉANT – Professeur Jean-Luc OLIVIER – Professeur Bernard NAMOUR

#### **2<sup>ème</sup> sous-section : (Physiologie)**

Professeur François MARCHAL – Professeur Bruno CHENUÉL – Professeur Christian BEYAERT

#### **3<sup>ème</sup> sous-section : (Biologie Cellulaire)**

Professeur Ali DALLOUL

#### **4<sup>ème</sup> sous-section : (Nutrition)**

Professeur Olivier ZIEGLER – Professeur Didier QUILLIOT - Professeure Rosa-Maria RODRIGUEZ-GUEANT

### **45<sup>ème</sup> Section : MICROBIOLOGIE, MALADIES TRANSMISSIBLES ET HYGIÈNE**

#### **1<sup>ère</sup> sous-section : (Bactériologie – virologie ; hygiène hospitalière)**

Professeur Alain LE FAOU - Professeur Alain LOZNIEWSKI – Professeure Evelyne SCHVOERER

#### **2<sup>ème</sup> sous-section : (Parasitologie et Mycologie)**

Professeure Marie MACHOUART

#### **3<sup>ème</sup> sous-section : (Maladies infectieuses ; maladies tropicales)**

Professeur Thierry MAY – Professeur Christian RABAUD

### **46<sup>ème</sup> Section : SANTÉ PUBLIQUE, ENVIRONNEMENT ET SOCIÉTÉ**

#### **1<sup>ère</sup> sous-section : (Épidémiologie, économie de la santé et prévention)**

Professeur Philippe HARTEMANN – Professeur Serge BRIANÇON - Professeur Francis GUILLEMIN

Professeur Denis ZMIROU-NAVIER – Professeur François ALLA

#### **2<sup>ème</sup> sous-section : (Médecine et santé au travail)**

Professeur Christophe PARIS

#### **3<sup>ème</sup> sous-section : (Médecine légale et droit de la santé)**

Professeur Henry COUDANE

#### **4<sup>ème</sup> sous-section : (Biostatistiques, informatique médicale et technologies de communication)**

Professeur François KOHLER – Professeure Eliane ALBUSSON

### **47<sup>ème</sup> Section : CANCÉROLOGIE, GÉNÉTIQUE, HÉMATOLOGIE, IMMUNOLOGIE**

#### **1<sup>ère</sup> sous-section : (Hématologie ; transfusion)**

Professeur Pierre FEUGIER

#### **2<sup>ème</sup> sous-section : (Cancérologie ; radiothérapie)**

Professeur François GUILLEMIN – Professeur Thierry CONROY - Professeur Didier PEIFFERT

Professeur Frédéric MARCHAL

**3<sup>ème</sup> sous-section : (Immunologie)**

Professeur Gilbert FAURE – Professeur Marcelo DE CARVALHO-BITTENCOURT

**4<sup>ème</sup> sous-section : (Génétique)**

Professeur Philippe JONVEAUX – Professeur Bruno LEHEUP

**48<sup>ème</sup> Section : ANESTHÉSIOLOGIE, RÉANIMATION, MÉDECINE D'URGENCE, PHARMACOLOGIE ET THÉRAPEUTIQUE**

**1<sup>ère</sup> sous-section : (Anesthésiologie - réanimation ; médecine d'urgence)**

Professeur Claude MEISTELMAN – Professeur Hervé BOUAZIZ - Professeur Gérard AUDIBERT

Professeur Thomas FUCHS-BUDER – Professeure Marie-Reine LOSSER

**2<sup>ème</sup> sous-section : (Réanimation ; médecine d'urgence)**

Professeur Alain GERARD - Professeur Pierre-Édouard BOLLAERT - Professeur Bruno LÉVY – Professeur Sébastien GIBOT

**3<sup>ème</sup> sous-section : (Pharmacologie fondamentale ; pharmacologie clinique ; addictologie)**

Professeur Patrick NETTER – Professeur Pierre GILLET

**4<sup>ème</sup> sous-section : (Thérapeutique ; médecine d'urgence ; addictologie)**

Professeur François PAILLE – Professeur Faiez ZANNAD - Professeur Patrick ROSSIGNOL

**49<sup>ème</sup> Section : PATHOLOGIE NERVEUSE ET MUSCULAIRE, PATHOLOGIE MENTALE, HANDICAP ET RÉÉDUCATION**

**1<sup>ère</sup> sous-section : (Neurologie)**

Professeur Hervé VESPIGNANI - Professeur Xavier DUCROCQ – Professeur Marc DEBOUVERIE

Professeur Luc TAILLANDIER - Professeur Louis MAILLARD

**2<sup>ème</sup> sous-section : (Neurochirurgie)**

Professeur Jean-Claude MARCHAL – Professeur Jean AUQUE – Professeur Olivier KLEIN

Professeur Thierry CIVIT - Professeure Sophie COLNAT-COULBOIS

**3<sup>ème</sup> sous-section : (Psychiatrie d'adultes ; addictologie)**

Professeur Jean-Pierre KAHN – Professeur Raymund SCHWAN

**4<sup>ème</sup> sous-section : (Pédopsychiatrie ; addictologie)**

Professeur Daniel SIBERTIN-BLANC – Professeur Bernard KABUTH

**5<sup>ème</sup> sous-section : (Médecine physique et de réadaptation)**

Professeur Jean PAYSANT

**50<sup>ème</sup> Section : PATHOLOGIE OSTÉO-ARTICULAIRE, DERMATOLOGIE ET CHIRURGIE PLASTIQUE**

**1<sup>ère</sup> sous-section : (Rhumatologie)**

Professeure Isabelle CHARY-VALCKENAERE – Professeur Damien LOEUILLÉ

**2<sup>ème</sup> sous-section : (Chirurgie orthopédique et traumatologique)**

Professeur Daniel MOLE - Professeur Didier MAINARD - Professeur François SIRVEAUX – Professeur Laurent GALOIS

**3<sup>ème</sup> sous-section : (Dermato-vénéréologie)**

Professeur Jean-Luc SCHMUTZ – Professeure Annick BARBAUD

**4<sup>ème</sup> sous-section : (Chirurgie plastique, reconstructrice et esthétique ; brûlologie)**

Professeur François DAP - Professeur Gilles DAUTEL - Professeur Etienne SIMON

**51<sup>ème</sup> Section : PATHOLOGIE CARDIO-RESPIRATOIRE ET VASCULAIRE**

**1<sup>ère</sup> sous-section : (Pneumologie ; addictologie)**

Professeur Yves MARTINET – Professeur Jean-François CHABOT – Professeur Ari CHAOUAT

**2<sup>ème</sup> sous-section : (Cardiologie)**

Professeur Etienne ALIOT – Professeur Yves JUILLIÈRE

Professeur Nicolas SADOUL - Professeur Christian de CHILLOU DE CHURET

**3<sup>ème</sup> sous-section : (Chirurgie thoracique et cardiovasculaire)**

Professeur Jean-Pierre VILLEMOT – Professeur Thierry FOLLIGUET

**4<sup>ème</sup> sous-section : (Chirurgie vasculaire ; médecine vasculaire)**

Professeur Denis WAHL – Professeur Sergueï MALIKOV

**52<sup>ème</sup> Section : MALADIES DES APPAREILS DIGESTIF ET URINAIRE**

**1<sup>ère</sup> sous-section : (Gastroentérologie ; hépatologie ; addictologie)**

Professeur Jean-Pierre BRONOWICKI – Professeur Laurent PEYRIN-BIROULET

**3<sup>ème</sup> sous-section : (Néphrologie)**

Professeure Dominique HESTIN – Professeur Luc FRIMAT

**4<sup>ème</sup> sous-section : (Urologie)**

Professeur Jacques HUBERT – Professeur Pascal ESCHWEGE

**53<sup>ème</sup> Section : MÉDECINE INTERNE, GÉRIATRIE ET CHIRURGIE GÉNÉRALE**

**1<sup>ère</sup> sous-section : (Médecine interne ; gériatrie et biologie du vieillissement ; médecine générale ; addictologie)**

Professeur Jean-Dominique DE KORWIN – Professeur Pierre KAMINSKY - Professeur Athanase BENETOS

Professeure Gisèle KANNY – Professeure Christine PERRET-GUILLAUME

**2<sup>ème</sup> sous-section : (Chirurgie générale)**

Professeur Laurent BRESLER - Professeur Laurent BRUNAUD – Professeur Ahmet AYAV

**54<sup>ème</sup> Section : DÉVELOPPEMENT ET PATHOLOGIE DE L'ENFANT, GYNÉCOLOGIE-OBSTÉTRIQUE, ENDOCRINOLOGIE ET REPRODUCTION**

**1<sup>ère</sup> sous-section : (Pédiatrie)**

Professeur Jean-Michel HASCOET - Professeur Pascal CHASTAGNER - Professeur François FEILLET

Professeur Cyril SCHWEITZER – Professeur Emmanuel RAFFO – Professeure Rachel VIEUX

**2<sup>ème</sup> sous-section : (Chirurgie infantile)**

Professeur Pierre JOURNEAU – Professeur Jean-Louis LEMELLE

**3<sup>ème</sup> sous-section : (Gynécologie-obstétrique ; gynécologie médicale)**

Professeur Philippe JUDLIN – Professeur Olivier MOREL

**4<sup>ème</sup> sous-section : (Endocrinologie, diabète et maladies métaboliques ; gynécologie médicale)**

Professeur Georges WERYHA – Professeur Marc KLEIN – Professeur Bruno GUERCI

**55<sup>ème</sup> Section : PATHOLOGIE DE LA TÊTE ET DU COU**

**1<sup>ère</sup> sous-section : (Oto-rhino-laryngologie)**

Professeur Roger JANKOWSKI – Professeure Cécile PARIETTI-WINKLER

**2<sup>ème</sup> sous-section : (Ophtalmologie)**

Professeur Jean-Luc GEORGE – Professeur Jean-Paul BERROD – Professeure Karine ANGIOI

**3<sup>ème</sup> sous-section : (Chirurgie maxillo-faciale et stomatologie)**

Professeur Jean-François CHASSAGNE – Professeure Muriel BRIX

=====

**PROFESSEURS DES UNIVERSITÉS**

**61<sup>ème</sup> Section : GÉNIE INFORMATIQUE, AUTOMATIQUE ET TRAITEMENT DU SIGNAL**

Professeur Walter BLONDEL

**64<sup>ème</sup> Section : BIOCHIMIE ET BIOLOGIE MOLÉCULAIRE**

Professeure Sandrine BOSCHI-MULLER

=====

**PROFESSEURS DES UNIVERSITÉS DE MÉDECINE GÉNÉRALE**

Professeur Jean-Marc BOIVIN

**PROFESSEUR ASSOCIÉ DE MÉDECINE GÉNÉRALE**

Professeur associé Paolo DI PATRIZIO

=====

**MAÎTRES DE CONFÉRENCES DES UNIVERSITÉS - PRATICIENS HOSPITALIERS**

**42<sup>ème</sup> Section : MORPHOLOGIE ET MORPHOGENÈSE**

**1<sup>ère</sup> sous-section : (Anatomie)**

Docteur Bruno GRIGNON – Docteure Manuela PEREZ

**2<sup>ème</sup> sous-section : (Cytologie et histologie)**

Docteur Edouard BARRAT - Docteure Françoise TOUATI – Docteure Chantal KOHLER

**3<sup>ème</sup> sous-section : (Anatomie et cytologie pathologiques)**

Docteure Aude MARCHAL – Docteur Guillaume GAUCHOTTE

**43<sup>ème</sup> Section : BIOPHYSIQUE ET IMAGERIE MÉDECINE**

**1<sup>ère</sup> sous-section : (Biophysique et médecine nucléaire)**

Docteur Jean-Claude MAYER - Docteur Jean-Marie ESCANYE

**2<sup>ème</sup> sous-section : (Radiologie et imagerie médecine)**

Docteur Damien MANDRY



**44<sup>ème</sup> Section : BIOCHIMIE, BIOLOGIE CELLULAIRE ET MOLÉCULAIRE, PHYSIOLOGIE ET NUTRITION**

**1<sup>ère</sup> sous-section : (Biochimie et biologie moléculaire)**

Docteure Sophie FREMONT - Docteure Isabelle GASTIN – Docteur Marc MERTEN  
Docteure Catherine MALAPLATE-ARMAND - Docteure Shyue-Fang BATTAGLIA

**2<sup>ème</sup> sous-section : (Physiologie)**

Docteur Mathias POUSSEL – Docteure Silvia VARECHOVA

**3<sup>ème</sup> sous-section : (Biologie Cellulaire)**

Docteure Véronique DECOT-MAILLERET

**45<sup>ème</sup> Section : MICROBIOLOGIE, MALADIES TRANSMISSIBLES ET HYGIÈNE**

**1<sup>ère</sup> sous-section : (Bactériologie – Virologie ; hygiène hospitalière)**

Docteure Véronique VENARD – Docteure Hélène JEULIN – Docteure Corentine ALAUZET

**3<sup>ème</sup> sous-section : (Maladies Infectieuses ; Maladies Tropicales)**

Docteure Sandrine HENARD

**46<sup>ème</sup> Section : SANTÉ PUBLIQUE, ENVIRONNEMENT ET SOCIÉTÉ**

**1<sup>ère</sup> sous-section : (Epidémiologie, économie de la santé et prévention)**

Docteur Alexis HAUTEMANIÈRE – Docteure Frédérique CLAUDOT – Docteur Cédric BAUMANN

**2<sup>ème</sup> sous-section (Médecine et Santé au Travail)**

Docteure Isabelle THAON

**3<sup>ème</sup> sous-section (Médecine légale et droit de la santé)**

Docteur Laurent MARTRILLE

**4<sup>ère</sup> sous-section : (Biostatistiques, informatique médicale et technologies de communication)**

Docteur Nicolas JAY

**47<sup>ème</sup> Section : CANCÉROLOGIE, GÉNÉTIQUE, HÉMATOLOGIE, IMMUNOLOGIE**

**2<sup>ème</sup> sous-section : (Cancérologie ; radiothérapie : cancérologie (type mixte : biologique))**

Docteure Lina BOLOTINE

**4<sup>ème</sup> sous-section : (Génétique)**

Docteur Christophe PHILIPPE – Docteure Céline BONNET

**48<sup>ème</sup> Section : ANESTHÉSIOLOGIE, RÉANIMATION, MÉDECINE D'URGENCE, PHARMACOLOGIE ET THÉRAPEUTIQUE**

**3<sup>ème</sup> sous-section : (Pharmacologie fondamentale ; pharmacologie clinique)**

Docteure Françoise LAPICQUE – Docteur Nicolas GAMBIER – Docteur Julien SCALA-BERTOLA

**50<sup>ème</sup> Section : PATHOLOGIE OSTÉO-ARTICULAIRE, DERMATOLOGIE ET CHIRURGIE PLASTIQUE**

**1<sup>ère</sup> sous-section : (Rhumatologie)**

Docteure Anne-Christine RAT

**3<sup>ème</sup> sous-section : (Dermato-vénérologie)**

Docteure Anne-Claire BURSZTEJN

**4<sup>ème</sup> sous-section : (Chirurgie plastique, reconstructrice et esthétique ; brûlologie)**

Docteure Laetitia GOFFINET-PLEUTRET

**51<sup>ème</sup> Section : PATHOLOGIE CARDIO-RESPIRATOIRE ET VASCULAIRE**

**3<sup>ème</sup> sous-section : (Chirurgie thoracique et cardio-vasculaire)**

Docteur Fabrice VANHUYSE

**4<sup>ème</sup> sous-section : (Chirurgie vasculaire ; médecine vasculaire)**

Docteur Stéphane ZUILY

**53<sup>ème</sup> Section : MÉDECINE INTERNE, GÉRIATRIE et CHIRURGIE GÉNÉRALE**

**1<sup>ère</sup> sous-section : (Médecine interne ; gériatrie et biologie du vieillissement ; médecine générale ; addictologie)**

Docteure Laure JOLY

**54<sup>ème</sup> Section : DÉVELOPPEMENT ET PATHOLOGIE DE L'ENFANT, GYNÉCOLOGIE-OBSTÉTRIQUE, ENDOCRINOLOGIE ET REPRODUCTION**

**5<sup>ème</sup> sous-section : (Biologie et médecine du développement et de la reproduction ; gynécologie médicale)**

Docteur Jean-Louis CORDONNIER

=====

## MAÎTRE DE CONFÉRENCE DES UNIVERSITÉS DE MÉDECINE GÉNÉRALE

Docteure Elisabeth STEYER

=====

## MAÎTRES DE CONFÉRENCES

### 5<sup>ème</sup> Section : SCIENCES ÉCONOMIQUES

Monsieur Vincent LHUILLIER

### 19<sup>ème</sup> Section : SOCIOLOGIE, DÉMOGRAPHIE

Madame Joëlle KIVITS

### 60<sup>ème</sup> Section : MÉCANIQUE, GÉNIE MÉCANIQUE, GÉNIE CIVIL

Monsieur Alain DURAND

### 61<sup>ème</sup> Section : GÉNIE INFORMATIQUE, AUTOMATIQUE ET TRAITEMENT DU SIGNAL

Monsieur Jean REBSTOCK

### 64<sup>ème</sup> Section : BIOCHIMIE ET BIOLOGIE MOLÉCULAIRE

Madame Marie-Claire LANHERS – Monsieur Pascal REBOUL – Monsieur Nick RAMALANJAONA

### 65<sup>ème</sup> Section : BIOLOGIE CELLULAIRE

Monsieur Jean-Louis GELLY - Madame Ketsia HESS – Monsieur Hervé MEMBRE

Monsieur Christophe NEMOS - Madame Natalia DE ISLA - Madame Nathalie MERCIER – Madame Céline HUSELSTEIN

### 66<sup>ème</sup> Section : PHYSIOLOGIE

Monsieur Nguyen TRAN

=====

## MAÎTRES DE CONFÉRENCES ASSOCIÉS

### Médecine Générale

Docteure Sophie SIEGRIST - Docteur Arnaud MASSON - Docteur Pascal BOUCHE

=====

## DOCTEURS HONORIS CAUSA

Professeur Charles A. BERRY (1982)  
*Centre de Médecine Préventive, Houston (U.S.A)*

Professeur Pierre-Marie GALETTI (1982)  
*Brown University, Providence (U.S.A)*

Professeure Mildred T. STAHLMAN (1982)  
*Vanderbilt University, Nashville (U.S.A)*

Professeur Théodore H. SCHIEBLER (1989)  
*Institut d'Anatomie de Würzburg (R.F.A)*

*Université de Pennsylvanie (U.S.A)*

Professeur Mashaki KASHIWARA (1996)  
*Research Institute for Mathematical Sciences de Kyoto (JAPON)*

Professeure Maria DELIVORIA-PAPADOPOULOS (1996)

Professeur Ralph GRÄSBECK (1996)  
*Université d'Helsinki (FINLANDE)*

Professeur James STEICHEN (1997)  
*Université d'Indianapolis (U.S.A)*

Professeur Duong Quang TRUNG (1997)  
*Université d'Hô Chi Minh-Ville (VIËTNAM)*

Professeur Daniel G. BICHET (2001)  
*Université de Montréal (Canada)*

Professeur Marc LEVENSTON (2005)  
*Institute of Technology, Atlanta (USA)*

Professeur Brian BURCHELL (2007)  
*Université de Dundee (Royaume-Uni)*

Professeur Yunfeng ZHOU (2009)  
*Université de Wuhan (CHINE)*

Professeur David ALPERS (2011)  
*Université de Washington (U.S.A)*

Professeur Martin EXNER (2012)  
*Université de Bonn (ALLEMAGNE)*

## *REMERCIEMENTS*

A NOTRE MAITRE  
ET PRESIDENT DE THESE

Monsieur le Professeur Philippe JUDLIN

Professeur de Gynécologie Obstétrique

Nous vous sommes particulièrement reconnaissants d'avoir accepté de suivre et soutenir ce travail.

Votre regard sur ce sujet de thèse nous est très précieux.

Nous vous prions de voir dans ce modeste travail toute l'expression de notre profond respect et de notre immense gratitude.

***A NOTRE MAITRE ET JUGE***

Monsieur le Professeur Marc KLEIN

Professeur d'Endocrinologie et Maladies Métaboliques

Votre participation à notre jury de thèse est pour nous un très grand honneur.

Veillez trouver ici le témoignage de notre profond respect et de notre haute considération.

***A NOTRE MAITRE ET JUGE***

Madame le Docteur Elisabeth STEYER

Médecin généraliste et maître de conférences des universités de médecine générale

Nous espérons que notre pratique future sera marquée par votre grande rigueur.

Nous vous remercions de juger notre travail.

Soyez assurée de notre éternel respect.

***A NOTRE MAITRE ET JUGE***

Monsieur le Docteur Stanislas VILLEROY DE GALLAU

Gynécologue-Obstétricien

Nous vous sommes reconnaissants de votre accueil, vos conseils et votre disponibilité.

Nous vous remercions de l'honneur que vous nous faites d'accepter de faire partie de notre jury de thèse.

Veillez trouver ici, l'expression de notre plus profonde gratitude.

## ***A NOTRE DIRECTEUR ET JUGE***

Monsieur le Docteur Jean-Jacques ANTOINE

Médecin Généraliste et maître de stage des universités

De l'initiation de ce projet, jusqu'à sa finalisation, vous avez sans cesse été présent.

Cette thèse est la vôtre aussi. Nous avons beaucoup appris à votre contact.

Nous nous souviendrons de votre soutien indéfectible et de votre patience inaltérable.

Apprendre notre futur métier à vos côtés a été riche d'enseignements.

Veillez recevoir l'expression de notre profonde gratitude et de nos sincères remerciements.

A tous les médecins et professeurs que j'ai croisés sur mon chemin, merci pour tout ce que vous avez pu m'enseigner.

A mes parents, à ma famille,

Votre soutien et vos encouragements permanents ont été pour moi une force extraordinaire.

Vous m'avez permis d'être ce que je suis, sans vous rien n'aurait été possible.

Soyez assurés de tout mon amour.

Merci pour les valeurs de vie que vous m'avez transmises.

Trouvez en ce travail le témoignage de ma profonde reconnaissance.

A mon compagnon,

Un grand merci pour ton soutien, tes encouragements, ta patience et à ce que la vie nous réserve.

A tous mes amis,

Sans vous la vie manquerait de piment. Je vous remercie pour votre soutien, votre bienveillance et pour tous les bons moments passés ensemble et à tout ce qui nous attend ensemble.

Aux filles,

A toutes nos soirées de révisions et de détente communes.

A ceux que j'ai oubliés, veuillez me pardonner.

## **SERMENT**

*« Au moment d'être admise à exercer la médecine, je promets et je jure d'être fidèle aux lois de l'honneur et de la probité. Mon premier souci sera de rétablir, de préserver ou de promouvoir la santé dans tous ses éléments, physiques et mentaux, individuels et sociaux. Je respecterai toutes les personnes, leur autonomie et leur volonté, sans aucune discrimination selon leur état ou leurs convictions. J'interviendrai pour les protéger si elles sont affaiblies, vulnérables ou menacées dans leur intégrité ou leur dignité. Même sous la contrainte, je ne ferai pas usage de mes connaissances contre les lois de l'humanité. J'informerai les patients des décisions envisagées, de leurs raisons et de leurs conséquences. Je ne tromperai jamais leur confiance et n'exploiterai pas le pouvoir hérité des circonstances pour forcer les consciences. Je donnerai mes soins à l'indigent et à quiconque me les demandera. Je ne me laisserai pas influencer par la soif du gain ou la recherche de la gloire. Admise dans l'intimité des personnes, je tairai les secrets qui me sont confiés. Reçue à l'intérieur des maisons, je respecterai les secrets des foyers et ma conduite ne servira pas à corrompre les mœurs. Je ferai tout pour soulager les souffrances. Je ne prolongerai pas abusivement les agonies. Je ne provoquerai jamais la mort délibérément. Je préserverai l'indépendance nécessaire à l'accomplissement de ma mission. Je n'entreprendrai rien qui dépasse mes compétences. Je les entretiendrai et les perfectionnerai pour assurer au mieux les services qui me seront demandés. J'apporterai mon aide à mes confrères ainsi qu'à leurs familles dans l'adversité. Que les hommes et mes confrères m'accordent leur estime si je suis fidèle à mes promesses ; que je sois déshonorée et méprisée si j'y manque ».*

# SOMMAIRE

INTRODUCTION	19
A. ETAT ACTUEL DU TRAITEMENT DE LA MENOPAUSE	20
1. LA MENOPAUSE	
1.1. Les représentations de la ménopause	
1.2. Les symptômes vasomoteurs	
1.2.1. Les bouffées de chaleur	
1.2.2. Les autres troubles climatériques	
2. LE TRAITEMENT HORMONAL DE LA MENOPAUSE	22
3. LES AUTRES TRAITEMENTS	23
4. LA PHYTOTHERAPIE	24
4.1. Cadre légal	
4.2. Formation en phytothérapie	25
4.3. Contexte actuel	
4.4. Les plantes médicinales	26
4.5. Métabolisme et mécanisme d'action	28
4.6. Efficacité sur les troubles de la ménopause	29
4.6.1. Sur les troubles du climatère	
4.6.2. Sur l'ostéoporose	
4.6.3. Sur le système nerveux central	
4.6.4. Sur les cancers	
4.6.5. Sur le système cardiovasculaire	
4.7. Sécurité	31
4.7.1. Concernant les cancers	
4.7.2. Concernant le cancer du sein	
4.7.3. Sur la fonction thyroïdienne	
4.7.4. Sur le système immuno-allergique	
4.7.5. Sécurité générale	



5. PRODUITS DE PHYTOTHERAPIE DANS LA MENOPAUSE	32
5.1. Marché actuel en phytothérapie	
5.2. Publicités sur la phytothérapie	33
5.3. Répartition des ventes	
6. DE L’AUTOMEDICATION A LA PHYTOTHERAPIE	34
7. DU GENERALISTE AU GYNECOLOGUE	35
B. ETUDE DE LA PRISE DE PHYTOTHERAPIE DANS LA MENOPAUSE	37
1. OBJECTIFS	
2. MATERIEL ET METHODE	
2.1. Etude qualitative	
2.2. Critères d’inclusion	
3. RECUEIL DES DONNEES	38
3.1. Contact des pharmacies	
3.2. Contact des femmes	
3.3. Déroulement des entretiens	39
4. RESULTATS	
4.1. Données sociodémographiques	
4.1.1. Age moyen	
4.1.2. Répartition géographique	
4.1.3. Catégorie socioprofessionnelle	
4.1.4. Situation familiale	

4.2. Conditions d'entretiens	40
4.2.1. Durée de l'entretien	
4.2.2. Lieu de l'entretien	
4.2.3. Présence d'une tierce personne	
4.2.4. Interruption de l'entretien	
4.2.5. Intervention verbale d'une tierce personne lors de l'entretien	
4.3. Symptômes ménopausiques	41
4.3.1. Statut ménopausal	
4.3.2. Bouffées de chaleur	
4.3.3. Autres symptômes climatériques	
4.3.4. Vécu de la ménopause	
4.4. Les produits de phytothérapie	43
4.4.1. Produits cités	
4.4.2. Motifs d'arrêt	
4.4.3. Nombre de produits testés	
4.4.4. Cout des produits	
4.4.5. Durée de prise des produits	
4.4.6. Oublis	
4.4.7. Sources d'informations	
4.4.8. Marché en phytothérapie	
4.4.9. Effets secondaires	
4.5. Relation à la pharmacie	45
4.5.1. Pharmacie	
4.5.2. Parapharmacie	
4.5.3. Internet	
4.6. Relation au médecin généraliste	46
4.6.1. Abord de la ménopause en consultation	
4.6.2. Abord du sujet de la phytothérapie en consultation	

4.7. Relation avec le gynécologue	47
4.8. Autres alternatives pour soulager les symptômes	48
4.8.1. Le traitement hormonal de la ménopause	
4.8.2. Abufène®	
4.8.3. Autres alternatives	
4.9. Abord du sujet de la ménopause	49
4.9.1. L'entourage	
4.9.2. Sensibilité du sujet : sujet non tabou	
C. DISCUSSION	50
1. DONNEES	
2. CONFRONTATION A LA LITTERATURE	51
3. BIAIS DE L'ETUDE	52
4. POINTS FORTS DE L'ETUDE	53
CONCLUSION	54
BIBLIOGRAPHIE	55
ANNEXES	60
ENTRETIENS	67
RESUME	229



# INTRODUCTION :

A l'heure actuelle, les traitements médicaux des symptômes invalidants de la ménopause sont limités : certains ont été retirés du marché, d'autres déremboursés. Il existe de nombreuses contre-indications au THM (Traitement hormonal de la ménopause). C'est pourquoi de nombreuses femmes ont recours aux phyto-œstrogènes. Quelles sont les motivations de ces femmes qui se détournent des traitements médicamenteux ?

Dans un premier temps, nous étudierons les différentes possibilités thérapeutiques pour traiter les symptômes gênants liés à la ménopause.

Dans un second temps, nous analyserons les motivations des patientes ayant recours aux phyto-œstrogènes par une étude qualitative semi-dirigée. Nous essayerons de comprendre si ces patientes avaient des contre-indications au THM, leurs craintes et leurs attentes vis-à-vis des produits, ainsi que leur parcours avec les produits de phytothérapie.

Enfin, nous essayerons d'étudier les possibilités d'un meilleur dialogue patientes-médecins.

# A. ETAT ACTUEL DU TRAITEMENT DE LA MENOPAUSE :

## 1. LA MENOPAUSE :

Le terme de ménopause est apparu dans la terminologie médicale en 1816 par Gardanne dans un ouvrage qui lui est consacré. Elle survient en moyenne à 52 ans.

### 1.1. LES REPRESENTATIONS DE LA MENOPAUSE :

Absente chez la plupart des espèces animales en dehors de certains mammifères notamment marins (baleines, orques) ou encore chimpanzés en captivité. Elle est de représentations diverses mais pouvant répondre à 5 dimensions selon Delanoe<sup>1</sup> :

- Variation du statut social
- Variation du capital santé
- Variation du capital social
- Représentation de l'arrêt de la fécondité
- Représentation de l'arrêt des règles.

Dans son étude qualitative portant sur 60 femmes puis quantitative représentative sur 2000 femmes, Delanoe a montré que l'arrêt de la fécondité était vécu pour un tiers des femmes de manière indifférente, pour un tiers comme une libération et pour un tiers de manière ambivalente tandis que 75% étaient satisfaites de l'arrêt des règles.

Ces mêmes dimensions sont retrouvées en des proportions différentes dans les différentes sociétés en fonction des facteurs culturels et religieux. Ainsi, dans certaines cultures la ménopause est corrélée à une amélioration du statut social notamment en Grèce ou au Maroc pouvant aller jusqu'à être l'égale de l'homme dans certaines religions par l'arrêt de l'impureté permettant l'accès aux objets religieux et aux lieux sacrés. Certaines cultures voient dans la perte de fertilité chez les populations polygames un impact fort négatif.

### 1.2. LES SYMPTOMES VASOMOTEURS :

Les principaux troubles climatériques décrits sont :

- les bouffées de chaleur
- la sécheresse et atrophie vaginale responsable de prurit et dyspareunie.

- les troubles urinaires
- les troubles du sommeil
- les troubles de l'humeur, tendance dépressive
- l'asthénie.

60 à 70 % des femmes sont symptomatiques à la ménopause.

### **1.2.1 Les bouffées de chaleur :**

Elles sont le principal trouble climatérique de la ménopause. Elles durent de 30 secondes à quelques minutes, de 10 à 20 fois par jour. Elles peuvent être présentes de la périménopause à 3 à 5 ans d'aménorrhée, voir jusqu'à 10 ans chez la moitié des femmes.

Elles sont responsables d'inconfort dans 50% des cas et nécessitent un traitement dans 30%.

D'après l'étude SWAN<sup>2</sup> (Study of women's health across the nation) portant sur 16 000 patientes entre 40 et 55 ans, les différences d'IMC (indice de masse corporelle) seraient les principaux facteurs prédictifs des bouffées de chaleur, plus importants que l'origine ethnique. De même le tabagisme, la catégorie socioéconomique pauvre, l'activité physique moindre augmenterait le risque relatif de bouffées de chaleur.

Dans l'étude WHI<sup>3</sup>, étude longitudinale portant sur 454 femmes 75% des femmes connaissaient à la ménopause des bouffées de chaleur dont la durée médiane était de 3.8 ans, 70% des femmes grecques et israéliennes se plaignaient de bouffées de chaleur contre 20% chez les japonaises qui n'ont pas de terme pour désigner ce symptôme.

Ce sont les femmes afro-américaines qui se plaignent le plus de bouffées de chaleur devant les hispaniques, caucasiennes et enfin chinoises et japonaises.<sup>4</sup>

### **1.2.2 Les autres troubles :**

Ce sont essentiellement les troubles urinaires, cutanés, la prise de poids ainsi que les troubles cardiovasculaires.

Les troubles vaginaux par l'atrophie vulvaire sont également un motif fréquent de plainte en raison de prurit et dyspareunie.

L'ostéoporose reste longtemps silencieuse, mais responsable tardivement de douleurs et d'impotence fonctionnelle, elle est de morbi-mortalité non négligeable.

Le gain pondéral moyen en périménopause est de 2.25 à 4.19kg, il s'agit d'une plainte fréquente des femmes<sup>5</sup>.

## **2. LE TRAITEMENT HORMONAL DE LA MENOPAUSE (THM) :**

Le premier traitement hormonal prescrit dans les années 1930 est composé uniquement d'oestrogènes. Il apparaît aux USA en 1942 et en France en 1965. Actuellement on compte 10 millions de femmes ménopausées en France et 2 millions de femmes sous traitement hormonal de la ménopause.

Après son heure de gloire, le traitement hormonal de la ménopause a été montré du doigt en 2002, au vu des résultats de l'étude MWS qui a été interrompue en raison d'incidents graves survenus dans le groupe hormonal à type de cancer du sein, risques cardio-vasculaires, démence et embolie responsable d'une chute de moitié des ventes et les recommandations ont été modifiées malgré que cette étude portait sur une association oestroprogestative peu utilisée en France.<sup>6</sup>

Depuis 2008, on assiste à une réhabilitation du traitement hormonal de la ménopause.

Le traitement hormonal de la ménopause est indiqué :

- lorsque les symptômes climatériques sont incommodants avec une perte de qualité de vie
- si le risque d'ostéoporose est élevé, malgré une hygiène de vie correcte et un régime riche en vitamine D et en calcium.

Cette notion de sévérité a été complétée par l'AFSSAPS<sup>7,8,9</sup>. Ainsi la sévérité est redéfinie comme des troubles du climatère suffisamment gênants ou perçus comme tels, qui amènent une femme à demander un traitement médicamenteux et à accepter sa prescription suite à l'information et à la discussion du rapport bénéfices-risques avec son médecin traitant.

Il s'agit du traitement le plus efficace sur les bouffées de chaleur, la sécheresse vaginale, les sudations nocturnes, en absence de contre-indication.

Une métaanalyse Cochrane group<sup>10</sup> réalisée sur 21 essais cliniques comparatifs contre placebo double insu randomisés a constaté que l'hormonothérapie oestrogénique ou oestroprogestative est responsable d'une nette diminution de la fréquence et de la gravité des bouffées de chaleur comparée aux placebos, respectivement 77% et 87% versus placebo.

De même, dans l'étude de Barnabei et al<sup>11</sup>, le soulagement des sueurs nocturnes était plus prononcé dans le groupe oestroprogestatif que dans le groupe placebo (respectivement 77.6% versus 57.4%). Il n'existe pas de supériorité d'une forme galénique plutôt qu'une autre, selon Samsioe.<sup>12</sup>

L'impression de gain pondéral est un motif fréquent d'arrêt de l'hormonothérapie.

### **Arrêt du traitement :**

Il reste à l'évaluation du prescripteur après évaluation de la balance bénéfices-risques avec sa patiente.

Il doit être réévalué annuellement et il est conseillé de le suspendre temporairement afin de contrôler la persistance des symptômes.

Dans 50% des cas, il est arrêté au bout de 12 à 18 mois.



### **3. LES AUTRES TRAITEMENTS :**

La tibolone Livial® appartenant à la classe des SAS (stéroïdes d'action spécifique) est un stéroïde de synthèse de structure progestative. Elle est efficace sur les bouffées de chaleur. Ses métabolites présentent une forte affinité pour les récepteurs œstrogéniques et une action sur la sphère urogénitale. Mais elle est sans effet sur l'endomètre, la glande mammaire et au niveau osseux. De plus, elle présente les mêmes contre-indications que le THM. Ainsi son utilisation reste limitée comme alternative au THM. Son AMM (autorisation de mise sur le marché) est limitée aux troubles du climatère.<sup>13</sup>

L'Anafranil® (clomipramine) peut s'avérer efficace à doses minimales efficaces (de 10 à 25 mg par jour).

L'Abufène® 400 mg (β alanine), acide animé vasodilatateur peut être utilisé de 1 à 2 comprimés par jour. Il a fait l'objet de nombreuses prescriptions de médecine générale, mais il est en déclin depuis son déremboursement le 1<sup>er</sup> mars 2012 pour un rapport bénéfice-risque insuffisant.

L'Agréal® (veralipride) a vu retiré son AMM en juillet 2007 à cause de ses effets indésirables neurologiques et psychiatriques.

Tandis que le Centralgol® avait quand à lui perdu son AMM le 1<sup>er</sup> janvier 1998. En effet, le proxibarbital, commercialisé depuis 1974, avait un rapport bénéfice-risque insuffisant au regard des cas de thrombopénies immunoallergiques sévères dont il était coupable.

L'Effexor® (venlafaxine) a été étudié dans un essai comparatif double insu contre placebo sur 191 femmes.<sup>10</sup> Cet antidépresseur inhibiteur de la recapture de la sérotonine et de la norépinephrine a montré une nette diminution des bouffées de chaleur.

Quant à la fluoxétine (Prozac®) et à la paroxétine (Deroxat®), les résultats des études sont discordants.

La gabapentine (Neurontin®) diminue les bouffées de chaleur mais comporte des effets indésirables dont les principaux sont l'étourdissement, la sensation ébrieuse, la somnolence.

Le clonidine (Catapressan®) présente peu d'effets bénéfiques pour de nombreux effets indésirables.

Les SERM (selective estrogen receptor modulator) tels que le raloxifène (Evista® et Optruma®) ont fait preuve de leur efficacité sur le risque de fracture vertébrale, ils induisent une diminution du taux de cholestérol et LDL. Ils n'ont pas d'intérêt en prévention primaire. Par contre, dans l'ostéoporose avérée selon les critères densitométriques, les résultats sont en faveur d'une épargne de fracture de 30 à 50% sur 3 ans pour les biphosphonates et le raloxifène. Mais ils sont à risque de majoration du risque de thrombose veineuse. De plus, ils ne possèdent pas d'action sur les troubles climatériques, ni sur la glande mammaire, ni sur l'endomètre.

L'American association of clinical endocrinologists<sup>14</sup> en 2011 affirme que l'utilisation de médicaments tels que la clonidine, les antidépresseurs et la gabapentine peuvent être considérés pour traiter les symptômes de la ménopause selon une recommandation de grade B.

La Société Obstétrique et Gynécologique du Canada en 2009<sup>15</sup> va dans ce sens, que les traitements non hormonaux incluant certains antidépresseurs, la gabapentine, la clonidine, et le bellergal peuvent être utilisés pour soulager les bouffées de chaleur lorsqu'une hormonothérapie est contre-indiquée ou non désirée (recommandation 1b).

## 4. LA PHYTOTHERAPIE :

La phytothérapie est un terme inspiré du grec « *phytos* » et « *therapeia* ». Il s'agit de la plus ancienne forme de médecine connue. Il est vraisemblable qu'elle ait pris naissance en Inde. La connaissance médicale aurait ensuite évolué vers la Chine et le Moyen Orient. Ainsi, un des premiers recueils consacrés aux remèdes naturels remonte au XXI<sup>ème</sup> siècle avant JC, rédigé par un empereur chinois. Elle s'est répandue à travers le monde dès 3000 ans avant JC jusqu'au début du XVIII<sup>ème</sup> siècle où elle cède l'essor à la médecine scientifique moderne.

En France, le diplôme d'herboriste a été supprimé en 1941 sous le gouvernement de Vichy. Tandis que l'Allemagne et l'Italie comptent encore plusieurs milliers d'herboristes.

La phytothérapie peut utiliser des plantes médicinales entières ou certaines parties des plantes, que ce soit fraîches mais le plus souvent il s'agit de plantes séchées. Ces plantes entières ou broyées peuvent être utilisées en infusion, macération, décoction, cryobroyage, extraits hydroalcooliques ou encore par triple extraction (aqueuse, alcoolique et glycerinique). Ces plantes peuvent également avoir des usages alimentaires, condimentaires ou hygiéniques.

### 4.1 Cadre légal:

La Pharmacopée est un ouvrage réglementé destiné aux professionnels de la santé. Elle regroupe l'ensemble des monographies des plantes médicinales précisant :

- Les caractéristiques spécifiques de chaque espèce
- Les techniques d'identification botanique macroscopique et microscopique
- Les techniques d'identification chimique
- Les contrôles de qualité à mettre en œuvre.

Le rôle de la Pharmacopée est de participer à la protection de la santé publique en élaborant des spécifications communes et reconnues pour les matières premières à usage pharmaceutique.<sup>16</sup>

En France, la Pharmacopée comprend les textes de la Pharmacopée Européenne ainsi que les textes de la Pharmacopée française. La Pharmacopée française est constituée des textes strictement nationaux applicables par voie d'arrêtés ministériels publiés au Journal Officiel de la République Française.

La liste des plantes médicinales de la Pharmacopée française se compose de :

- La liste A : « des plantes médicinales utilisées traditionnellement »
- La liste B : « des plantes médicinales utilisées traditionnellement dont les effets indésirables potentiels sont supérieurs au bénéfice thérapeutique attendu. »

En date du 1<sup>er</sup> juillet 2012, la XI<sup>e</sup> édition de la Pharmacopée française<sup>16</sup> a mis à jour les listes. Ainsi, la liste A comportait 365 plantes médicinales et 123 plantes étaient inscrites sur la liste B.

Conformément à l'article L.4211-5 du Code de la Santé Publique « *la vente des plantes médicinales inscrites à la Pharmacopée relève du monopole pharmaceutique sous réserve de dérogation établies par décret* ».

Dans le domaine des médicaments à base de plantes alias phyto-médicaments, la réglementation en vigueur nécessite un enregistrement auprès de l'AFSSAPS. Il s'agit notamment du Permixon® à base de *Serenoe Repens*, extrait lipidostérolique de palmier de Floride.

L'ANSM joue un rôle d'expertise dans le contrôle des plantes notamment dans la recherche d'impuretés minérales toxiques (plomb, cadmium, arsenic, mercure, chrome).

La notion de substances naturelles ayant des effets de type œstrogéniques est apparue en 1940 avec l'identification de troubles de la reproduction et de la lactation dans les troupeaux d'ovins australiens consommant de fortes quantités de trèfle. Ce phénomène avait été appelé la « maladie du trèfle ».

## **4.2 Formation en phytothérapie :**

Il existe à ce jour, un enseignement sur la phytothérapie, de la botanique et la pharmacognosie lors des études de pharmacie.

Il existe une formation à type de diplôme universitaire de pratique en phytothérapie à l'usage des pharmaciens, professionnels de santé, dentistes, vétérinaires ainsi que le diplôme universitaire de conseil en phytothérapie adressé aux sages-femmes, kinésithérapeutes, infirmières et enfin une formation privée ayant reçu l'agrément scientifique et technique du haut comité de la formation pharmaceutique continue.

## **4.3 Contexte actuel :**

25 000 espèces végétales sont actuellement utilisées mondialement en phytothérapie. Selon l'OMS, en France, 75% de la population aurait au moins une fois eu recours aux thérapies complémentaires et 25% l'utilisent régulièrement.

80% des populations des pays en développement s'en remettent à la médecine traditionnelle par tradition culturelle ou faute d'autres alternatives.<sup>17</sup>

Depuis la fin du XX<sup>e</sup> siècle, la phytothérapie est particulièrement en vogue en Amérique du Nord et en Europe occidentale. Environ 40 % des Américains usent régulièrement des médecines alternatives et 67 % avouent s'être déjà tournés vers les médecines parallèles.<sup>18</sup>

L'essor de la vente par Internet facilite leur diffusion dans les pays riches où la mode du naturel et du produit biologique connaît un succès grandissant. Plusieurs centaines de sites Internet de ventes en ligne ont été recensées, fournissant des informations incomplètes voire erronées sur les produits de phytothérapie qu'ils commercialisent.<sup>19</sup>

La réputation d'innocuité totale des plantes médicinales, généralement fondée sur l'utilisation ancestrale, explique également en grande partie ce regain d'intérêt du grand public pour les médecines dites « douces ».

## 4.4 Les Plantes Médicinales :

En 1954, Bradbury et White identifiaient 53 plantes avec des propriétés œstrogéniques. On en dénombre actuellement 600 plantes.

Selon l'AFSSAPS<sup>20</sup>, les plantes ayant démontré de manière expérimentale in vivo et in vitro leurs propriétés œstrogéniques sont les graines de soja, les feuilles de trèfle, les feuilles de luzerne, les cônes de houblon, les feuilles et racines de kudzu, les racines de réglisse, les graines de lin et les fruits du fenouil. Les autres plantes n'ayant pas fait preuve expérimentalement de leurs propriétés œstrogéniques.

Les plantes médicinales principalement utilisées dans le cadre de la ménopause et référencées dans la pharmacopée française sont :

### Le soja :

Le soja (*Glycine max*) est une plante annuelle herbacée appartenant à la famille des Fabacées pouvant atteindre 2 mètres, à fleurs blanches ou violettes en grappes. Il est à la base de l'alimentation asiatique notamment grâce à sa forte teneur en protéines de l'ordre de 40% alors qu'il est pauvre en cholestérol. Cet oléagineux le plus répandu au monde est mentionné dans des documents écrits en l'an 2838 avant JC par l'empereur Sheng Nung. Il s'est étendu aux Etats Unis et à l'Amérique du Sud, et tardivement en Europe et au Canada. Il est actuellement cultivé dans le monde entier et pousse particulièrement dans les zones tempérées à chaudes. Il est utilisé dans l'alimentation sous forme de tofu (lait de soja caillé et pressé), galettes, tonyu (lait de soja), sauces, lécithine, yaourts, salades. Les germes sont utilisés en phytothérapie pour leurs compositions en isoflavones et génistéine.

### Le trèfle rouge :

Le trèfle rouge (*Trifolium pratense*) est une plante vivace originaire d'Europe et d'Asie. Elle est actuellement répandue dans le monde entier. Elle appartient à la famille des Fabacées. Outre ses propriétés fourragères, elle est riche en isoflavones, responsables de sa convoitise en phytothérapie notamment en daidzéine, génistéine, fomononétine et en biochanine A.

### Le houblon :

Le houblon (*Humulus lupulus*) appartenant à la famille des Cannabinacées, posséderait des propriétés antioestrogéniques, antiandrogéniques, sédatives, hypnotiques, bactéricides.

Il pousse dans un climat tempéré dans toute l'Europe. Il s'agit d'une plante herbacée vivace utilisée dès le Xème siècle par les médecins arabes pour ses vertus sédatives.

La partie utilisée se trouve dans les inflorescences femelles regroupées en grappes, appelées communément cônes ou strobiles. Ces inflorescences femelles contiennent des flavanoïdes dont le 8 prényl-naringénine, qui est le principal responsable de l'activité œstrogénique. En effet, 30 mg/kg de poids de 8 prényl-naringénine obtient une augmentation du volume utérin similaire à celle obtenue après 0.001mg/kg d'oestradiol.

### Le Kudzu :

Le Kudzu (*Pueraria lobata*) est une plante vivace de la famille des Fabacées, originaire d'Extrême Orient. Elle pousse actuellement dans la région du Caucase, en Afrique du Sud, aux Etats-Unis.

Elle est utilisée depuis des millénaires en Asie et appartient aux 50 plantes fondamentales de la médecine traditionnelle chinoise.

Elle posséderait des propriétés dans le sevrage alcoolique ainsi que des propriétés œstrogéniques. En effet, ses racines sont composées d'isoflavones sous formes aglycones (daidzéine, génistéine) ou glycosylée (daidzine, génistine, puéarine). Elle contient également des coumestanes en forte concentration alors qu'ils ne sont que faiblement présents dans le pois et le haricot. Elle est l'unique source d'une isoflavone qui est la puéarine, dérivé C-glycosylé de la daidzéine.

De plus, il existe de nombreuses plantes utilisées en phytothérapie sans qu'elles aient fait preuve de leurs propriétés œstrogéniques. Il s'agit notamment de :

### La sauge sclarée :

La sauge sclarée (*Salvia sclarea*), herbe sacrée des latins est un sous arbrisseau vivace appartenant à la famille des Lamiacées. Originaire du pourtour méditerranéen, elle est actuellement cultivée depuis l'Espagne jusqu'à la Yougoslavie.

Elle est utilisée depuis l'Antiquité. Elle fut appréciée par Dioscoride et Galien qui lui attribuaient des vertus emménagogues et toniques.

Ses principales propriétés pharmacologiques selon l'Institut Européen des Substances Végétales seraient œstrogéno-mimétiques, antisudorales notamment. Les triterpènes de la sauge ont une configuration semblable aux œstrogènes sans en posséder le noyau phénol.

Elle est utilisée actuellement sous de nombreuses formes notamment en préparation d'extraits fluides de plantes fraîches standardisées ou en infusion.

### Le Yam :

Le Yam ou igname (*Dioscorea villosa*) est une plante vivace à feuilles caduques, originaire du Mexique contenant de la diosgénine. Elle fut utilisée par les Aztèques et les Mayas comme traitement des troubles gynécologiques, hépatiques et rhumatismaux. Ses vertus seraient contenues dans ses racines et son tubercule.

### Le Gattilier :

Le Gattilier (*Vitex agnus-castus*) est un arbrisseau touffu appartenant à la famille des Verbénacées. A l'Antiquité, on lui reconnaît des propriétés médicinales de régulation endocrinienne. Cité par Dioscoride et Pline dans les premiers traités de « simples médecines ». La plante est actuellement très rare en France et l'espèce sauvage est protégée. Elle pousse actuellement sur le littoral méditerranéen ainsi qu'en Asie centrale. Les fruits sont utilisés en thérapeutique en raison de leur composition en flavonoïdes. Il posséderait une activité agoniste des récepteurs de la progestérone.

### L'alfalfa :

L'alfalfa (*Medicago Sativa*) appartient à la famille des Fabacées. Elle est communément appelée luzerne. Il s'agit d'une herbe fourragère, « herbe à bison », « herbe à vache », herbacée vivace à tiges dressées d'une hauteur de 30 à 90 cm. Elle est originaire d'Asie occidentale, elle est aujourd'hui cultivée dans le monde entier. Les parties utilisées sont les parties aériennes qui sont

composées de flavanoïdes, isoflavones (génistéine, daidzéine), coumestrols, lignanes. L'activité œstrogénique serait liée au coumestrol. Elle pourrait avoir des interactions avec les anticoagulants.

#### L'actée à grappes noires :

L'actée à grappes noires est une plante de la famille des Renonculacées pouvant atteindre 2.5 mètres. Originaire du sud-est canadien et du nord-est des Etats-Unis, ses racines et son rhizome sont les parties utilisées.

Nous n'avons cité ici que les plantes médicinales les plus utilisées dans cette indication de la ménopause. Mais bon nombre d'autres plantes possèderaient des propriétés œstrogéniques sans preuve clinique actuelle.

Ainsi, les phyto-œstrogènes sont des substances présentes naturellement dans les plantes ou issues du métabolisme d'un précurseur végétal. Ils possèdent des similitudes structures avec l'œstradiol leurs conférant des propriétés agonistes ou antagonistes des œstrogènes.

### **4.5. Métabolisme et mécanisme d'action :**

Les phyto-œstrogènes sont constitués de nombreuses classes : isoflavonoïdes, coumestanes, flavonoïdes, stilbènes, lignanes, entérolignanes appartenant tous à l'ensemble des polyphénols.

On compte 3 classes principales :

- Les isoflavones sont présentes dans les légumineuses que sont les graines de soja, les lentilles et les pois.
- Les lignanes sont quant à elles présentes dans les graines de froment, l'orge, le blé, le lin, le son et le seigle, les fruits à noyaux, la carotte et le fenouil.
- Les coumestranes sont présentes dans la luzerne, les pousses de soja, le trèfle et le chou de Bruxelles.

En 1998, Kuiper<sup>21</sup> avait montré que l'affinité spécifique pour les récepteurs BETA est variable selon les produits.

La puissance œstrogénique de ces molécules comparée à celle de l'œstradiol (puissance à 1000) sont :

- Coumestrol =2
- Génistéine =0.84
- Equol =0.61
- Daidzéine =0.13
- Biochanine, formononétine =0.06

Les isoflavones se déclinent en génistéine, daidzéine, glycitérine.

Les isoflavones glycosylés sont inactifs mais une fois hydrolysés par la flore intestinale par l'intermédiaire des glucosidases intestinales, ils se transforment en produits actifs que sont la génistéine, et la daidzéine.

La daidzéine est métabolisée principalement en équol mais seul 30% de la population est capable de synthétiser l'équol.

La consommation française en isoflavones aglycones sans soja est de 25µg/j contre 45mg/j chez les populations japonaises. Or une consommation française enrichie par quelques aliments fortement dosés en soja obtient des apports plus élevés que ceux des populations asiatiques et 1 000 à 10 000 fois supérieure à celle habituelle française. Il pourrait s'agir d'une adaptation métabolique des asiatiques expliquant que, à même taux, les effets puissent être divergents entre les populations asiatiques et occidentales sans qu'aucune preuve scientifique n'ait été établie à ce jour. En effet, selon Lieberman<sup>22</sup>, les différences structurelles des phyto-œstrogènes ont des conséquences sur les caractéristiques cinétiques et métaboliques, et donc sur l'activité et la toxicité potentielle de ces composés. Ainsi une extrapolation des effets d'un phyto-œstrogène à un autre serait aberrante.

## **4.6 Efficacité sur les troubles de la ménopause :**

### **4.6.1. Sur les troubles du climatère :**

Selon l'Afssaps, « *les essais randomisés d'un apport contrôlé de protéines de soja (aliment) n'ont généralement pas montré de bénéfice significativement supérieur à celui d'un placebo sur les bouffées de chaleur.* » Depuis ces recommandations de l'Afssaps<sup>20</sup> en 2005, les études n'ont cessé de se multiplier. Nous n'en retiendrons que quelques-unes :

Selon Jacobs<sup>23</sup>, en 2009 dans sa revue systématique de 70 essais cliniques, il n'existe pas de preuve de l'efficacité des isoflavones sur les bouffées de chaleur.

A noter l'essai réalisé par Amato<sup>24</sup> en 2013, multicentrique randomisé en double aveugle contre placebo, sur 24 mois aux USA, paru dans le journal international de médecine qui évaluait l'effet de l'apport quotidien de 80 ou 120 mg de aglycone hypocotyl isoflavone sur la qualité de vie de 403 femmes ménopausées depuis plus d'un an. Il conclut à l'absence d'avantage sur la qualité de vie des femmes ménopausées peu symptomatiques.

Nous retiendrons Pruthi<sup>25</sup> en 2011, qui par une étude randomisée portant sur 146 patientes traitées par 7.5g de graine de lin, pendant 6 semaines, versus placebo n'ont pas eu de différence significative vis-à-vis des symptômes que sont les bouffées de chaleur.

Selon Pockaj<sup>26</sup> et al. en 2006, il n'existe pas de différence significative sur les bouffées de chaleur dans son étude randomisée portant sur l'actée à grappes noires versus placebo en cross over.

L'équipe d'Al-Akoum<sup>27</sup> a tenté de prouver l'efficacité du millepertuis sur les troubles climatériques en 2009. Selon les résultats de cette étude, il existerait une différence significative entre 300 mg de Millepertuis pendant 3 mois versus 3 mois de placebo. Cependant, cette étude ne portait que sur 25 patientes.

#### **4.6.2. Sur l'ostéoporose :**

Le THM possède une action préventive sur l'ostéoporose. En effet, les œstrogènes diminuent le remodelage osseux. Or, il s'agit d'une pathologie silencieuse responsable de comorbidités, de coûts importants en augmentation avec le vieillissement de la population. On sait que l'incidence des fractures est plus faible chez les femmes asiatiques probablement car la vitesse de perte osseuse est plus faible. De plus l'occidentalisation des mœurs au Japon est en parallèle avec une augmentation de l'incidence des fractures de hanche dans ce pays. Mais la corrélation n'est pas directement évidente. En effet, les prédispositions génétiques, la morphologie fémorale plus courte, les habitudes posturales, l'activité physique plus marquée, une hygiène alimentaire plus riche en vitamine D sont autant de facteurs à également considérer en faveur d'une incidence plus faible de l'ostéoporose chez les asiatiques. Les études sur les effets des phyto-œstrogènes sont contradictoires et d'autant plus difficiles à interpréter que les consommations sont variables d'un pays asiatique à l'autre. A ce jour, aucune étude d'intervention n'a été assez longue pour étudier l'impact alimentaire sur le seul risque fracturaire.

#### **4.6.3. Sur le système nerveux central :**

Le transfert des phyto-œstrogènes à travers la barrière cérébro-méningée semble minime sauf peut-être pendant la période fœtale. Des études cliniques suggèrent un effet favorable des isoflavones sur les fonctions cognitives mais elles sont insuffisantes en nombre et en effectif pour constituer une preuve solide.

#### **4.6.4. Sur les cancers :**

Les études écologiques suggèrent une réduction de risque du cancer de la prostate sous l'effet des phyto-œstrogènes mais ne permettent pas de dire si les phyto-œstrogènes sont les seuls potentiels réducteurs de ce risque ou si le profil alimentaire (faible apport lipidique, apports d'acides gras insaturés, fibres) jouent une partie du rôle. Cependant un profil alimentaire basé sur des produits végétaux apportant des phyto-œstrogènes tendent à diminuer l'obésité notamment viscérale et apparaissent onco-protecteurs selon l'étude de Berrino de 2001.

#### **4.6.5. Sur le système cardio-vasculaire :**

Les effets bénéfiques des isoflavones sur la vasotonicité est la seule propriété qui ait été observée dans les études épidémiologiques, interventionnelles, mécanistiques et fonctionnelles. L'inversion de cet effet pour des apports supérieurs à 110 mg/j ainsi que l'effet pro-inflammatoire pour des apports de 73 mg/j méritent une attention particulière. Les preuves d'effet protecteur des



isoflavones et des préparations enrichies en isoflavones sur la morbi-mortalité cardio-vasculaire sont insuffisantes. Les données sur les lignanes sont insuffisantes.<sup>20</sup>

Ainsi des apports au moins égaux à 30g/j de protéines de soja et de 45mg/j de génistéine et biochanine A peuvent améliorer les marqueurs intermédiaires de risque cardio-vasculaire sans dépasser au maximum 70 mg/j de génistéine et biochanine A.<sup>20</sup>

## **4.7 Sécurité :**

### **4.7.1. Concernant les cancers :**

Vis-à-vis du cancer du côlon, les études ont contradictoires. En 1997, Rao<sup>29</sup> a montré l'augmentation des cancers du côlon induits chez le rat par génistéine.

Sur l'endomètre, un essai<sup>30</sup> clinique randomisé double aveugle mené en Italie évaluait l'impact sur l'endomètre de l'utilisation au long cours de phyto-œstrogènes. 376 femmes ménopausées non hystérectomisées étaient traitées par 150 mg d'isoflavone versus placebo et contrôlées par des biopsies de l'endomètre à l'inclusion puis à 30 mois et à 5 ans. 3.8% des femmes du groupe isoflavones avaient une hyperplasie de l'endomètre versus 0% dans le groupe placebo.

En 2004, Unfer<sup>31</sup> rapporte une majoration d'hyperplasie de l'endomètre sous phyto-œstrogènes de soja par rapport au groupe placebo.

Ainsi concernant le cancer de l'endomètre, les données épidémiologiques sont insuffisantes.

Concernant le cancer du testicule, l'Affsaps<sup>20</sup> conclut à un manque de données et incite à la prudence devant de nombreux travaux faisant état de perturbateurs xéno-œstrogéniques de l'environnement.

### **4.7.2. Concernant le cancer du sein :**

Les populations asiatiques transplantées en Occident voient la fréquence du cancer du sein augmenter avec une occidentalisation de l'alimentation.

D'autres facteurs peuvent cependant interférer avec l'augmentation de ce taux et la confusion des facteurs rend délicate l'interprétation uniciste des différentes études réalisées.

Les études in vitro menées sur les cellules MCF7 avec la génistéine montrent qu'à des doses pharmacologiques, elle inhibe la prolifération cellulaire par inhibition de la tyrosine kinase et de l'acide desoxyribonucléique topo-isomérase alors qu'à des concentrations plus basses, elle stimule la croissance cellulaire et son effet est inhibé par le Tamoxifène® selon Wang<sup>32</sup>.

Selon Ju<sup>33</sup>, la génistéine s'oppose aussi aux effets inhibiteurs du Tamoxifène® in vivo chez la souris nude.

Selon Hsieh<sup>34</sup>, la génistéine stimule la prolifération des cellules tumorales mammaires.

Une vigilance s'impose donc pour l'apport de phyto-œstrogènes chez les femmes qui présenteraient un cancer du sein ER+. Les études indiquent un risque de développement de tumeurs mammaires lors de l'exposition de souris ovariectomisées mimant le statut ménopausal.

Selon l'Afssaps<sup>20</sup> en 2005, « 3 études notables sur le cancer du sein n'ont pas montré d'effet particulier, on ne peut écarter le risque d'un effet de type œstrogène potentiellement dangereux. »

#### **4.7.3. Sur la fonction thyroïdienne :**

Des cas de goitre chez l'enfant nourri au soja ont été rapportés dans l'étude menée par Van<sup>35</sup>. Concernant le cancer de la thyroïde, les données tant épidémiologiques qu'expérimentales sont insuffisantes pour conclure. En raison de possibles interactions avec les hormones thyroïdiennes, leur consommation est déconseillée chez le sujet hypothyroïdien traité ou non.<sup>20</sup>

#### **4.7.4. Sur le système immuno-allergique :**

Le soja est un puissant allergène par le biais de la  $\beta$ -conglycinine. Ainsi une grande prudence est recommandée également vis-à-vis des préparations à base de soja compte tenu des variétés de modes d'obtention de ces extraits.<sup>36</sup>

#### **4.7.5. Sécurité générale :**

La seule sécurité liée à l'historique de consommation des asiatiques ne peut être étendue à une population qui ne consomme pas de ces produits régulièrement.

Selon l'Afssaps<sup>20</sup>, les aliments à base de soja tels que le tonyu, le tofu peuvent être adoptés sans excès par les adultes car ils diminuent les apports en graisses saturées animales dans le cadre d'une alimentation équilibrée et diversifiée. Cependant, la seule prise de complément alimentaire sans changement alimentaire ne semble pas être une solution judicieusement envisageable.

L'étiquetage doit préciser la teneur en phyto-œstrogènes exprimés en équivalents aglycones notamment sur les aliments à base de soja et sur les compléments alimentaires. Ces derniers doivent comporter les informations ci-dessous :

*« Ne pas dépasser 1mg/kg de poids et par jour. Déconseillé aux femmes ayant des antécédents personnels ou familiaux de cancer du sein. Contient X mg de phyto-œstrogènes (isoflavones, isoflavanes, coumestanes, flavanones, chalcones ou/et entérolignanes). »*

## **5. PRODUITS DE PHYTOTHERAPIE DANS LA MENOPAUSE :**

### **5.1. Marché actuel en phytothérapie :**

Nous avons tenté de répertorier les différents produits de phytothérapie actuellement sur le marché français visant les troubles climatiques de la ménopause. Les résultats sont en figure 1.

### **5.2. Publicités sur la phytothérapie:**

La phytothérapie développe tous ses arguments de vente : les slogans, les spots télévisuels ou encore radiophoniques sont utilisés par les laboratoires de phytothérapie.

Manhae® propose une réduction financière lors de l'achat par lots : « 2 boîtes achetées, une boîte offerte », Ménophytea® propose une carte de fidélité lorsque 5 boîtes sont achetées, une boîte est offerte ainsi qu'un slogan : « à la ménopause, Ménophytea s'impose ». Ce même laboratoire propose des programmes de coaching. D'autres proposent des brochures permettant de découvrir les autres produits de la gamme.

Les ondes radiophoniques sont également concernées. En 2010, Manhae® avait choisi 7 stations cibles (RTL, Europe 1, RFM, Chérie FM, Nostalgie, MFM, Sud radio).

Enfin, les magazines féminins vantent les mérites de ces produits. Ménophytea® a choisi pour juillet et août 2013, 8 magazines féminins (Prima, Marie France, Modes et travaux, Santé magazine, Top santé, Pleine vie, Notre temps, Marie Claire) pour assurer sa publicité. Tandis que Séréllys® a figuré dans Top Santé.<sup>37</sup>

La commission européenne<sup>38</sup> souhaite que l'attention des fabricants soit attirée sur leurs responsabilités et les risques encourus par les consommatrices. L'information sur les risques potentiels de ces produits constitue l'un des messages clés à destination des femmes.

### **5.3. Répartition des ventes :**

Nous avons essayé d'évaluer les ventes des différents produits de phytothérapie. Cependant, cela s'est révélé très difficile puisque les pharmacies se fournissent le plus souvent directement auprès des laboratoires de phytothérapie.

16 laboratoires ont été contactés par e-mail pour connaître leurs ventes en phytothérapie. Aucune réponse n'a été obtenue (Manhae, Santé verte, Phytea, Pileje, Omegapharma, Utreov, Iprad, CDD, Les 3 chênes, EA pharma, Boiron, Inebios, Oenobiol, Séréllys, Fortepharma, Nutrisanté).

Nous avons donc contacté 2 fournisseurs grossistes lorrains dont un ne souhaite pas être nommé dans ce travail. Cependant ces données sont à pondérer par le fait que le grossiste n'intervient pas systématiquement dans la chaîne de vente. Ainsi selon les données fournies par les deux grossistes contactés, il semblerait que le marché lorrain soit dominé par Séréllys®,

Ménophytea® et Manhae® avec 88.5% du total des ventes (respectivement à 44%, 29% et enfin avec 15.5% des ventes des 2 grossistes renseignés).

Les données sont présentées en figure 2.

## **6. DE L'AUTOMEDICATION A LA PHYTOTHERAPIE:**

L'automédication selon Jolliet<sup>39</sup> est le fait de traiter une situation pathologique réelle ou imaginaire par des médicaments choisis sans avis médical. Cela englobe l'autoprescription qui correspond à la prise de médicaments antérieurement prescrits par un médecin. Il peut s'agir de médicaments conseil, médicaments grand public, médicaments OTC (over the counter), switch, médicaments semi-éthiques. Mais il s'agit de médicaments ayant obtenu une AMM. Ainsi lorsque l'on parle de phytothérapie le terme d'automédication ne peut être stricto sensu utilisé.

Les risques inhérents à cette pratique sont le retard de diagnostic, le non-respect des règles d'utilisation, les effets secondaires et interactions.

Ainsi les professionnels de santé ont un rôle fondamental à jouer en termes d'éducation ainsi que de délivrance d'informations ponctuelles et répétées.

Alors que les dépenses médicales sont parmi les plus élevées eu Europe, l'automédication est moins pratiquée en France que chez nos voisins européens, 27 euros par personne et par an en France versus 60 euros en Allemagne et 40 euros au Royaume-Uni et en Italie.<sup>40</sup> Cela tient notamment de notre système de santé qui rembourse 70% des médicaments prescrits sur ordonnance contre 30% en moyenne dans le reste de l'Europe. Ainsi, les français continuent à consulter régulièrement leurs médecins. Alors que nos voisins italiens, anglosaxons, suédois et hollandais achètent leurs médicaments par drugstore voire même en stations-service.<sup>41</sup>, la ministre de la santé, Marisol Touraine se défend de la vente de médicaments conseil en grande surface et en parapharmacie actuellement en France.

Dans une étude multicentrique prospective<sup>42</sup> réalisée chez 1057 patients lors de la consultation d'anesthésie à l'occasion d'un acte chirurgical, les auteurs notaient que 20% des patients signalaient la prise d'au moins un produit de phytothérapie. La consommation de produits à base de plantes était plus élevée chez les femmes que chez les hommes, respectivement 27% versus 11%. 1 patient sur 10 déclarait prendre de la valériane, ginkgo, ginseng, millepertuis, échinacée ou de l'éphedre.

Une étude prospective allemande<sup>43</sup> portant sur 150 patients a montré que l'automédication par Millepertuis n'avait pas été signalée dans 75% des cas lors de la réalisation d'un questionnaire. Ainsi la prise de phytothérapie est probablement fréquente et fortement sous-estimée par le corps médical.<sup>44,45</sup>

C'est pourquoi la prise de ces produits est à rechercher systématiquement y compris concernant les compléments alimentaires, l'homéopathie, les collyres, qui ne sont pas considérés comme des médicaments. Le médecin doit systématiquement s'interroger sur les pratiques d'automédication entreprises par ses patients et la recherche approfondie de tous les produits pris régulièrement de façon continue ou ponctuelle<sup>46</sup>. De plus, devant tout symptôme inexplicé, le médecin doit s'interroger d'emblée sur la consommation de préparations à base de plantes. Notamment lorsqu'il s'agit d'évènements immunoallergiques, digestifs, rénaux et hépatiques qui sont les principaux effets secondaires de ces produits.

Les transformations structurelles de société depuis plusieurs centaines d'années mènent à un renforcement de l'autocontrôle par les individus notamment dans le domaine de la santé. Le concept de selfcare est né dans un contexte de grande autonomie et de participation accrue des personnes dans les décisions de santé.<sup>47</sup>

## **7. DU GENERALISTE AU GYNECOLOGUE :**

Alors que la spécialité de gynécologie médicale était en voie de disparition avec actuellement 2 000 gynécologues médicaux en exercice en France, la ministre de la santé Marisol Touraine annonçait récemment l'augmentation du nombre de postes d'internat en gynécologie médicale avec un objectif de 45 postes aux ECN (Examen classant national) en 2016 alors que la discipline n'est pas reconnue en Europe.

Une enquête réalisée par la Fédération nationale des collèges de gynécologie médicale<sup>48</sup> en mai 2008, portant sur 1030 patientes d'un échantillon représentatif, 70% étaient suivies par un gynécologue (47% par un gynécologue médical contre 23% par un gynécologue-obstétricien) versus 15% par le généraliste. Ces femmes suivies par un gynécologue avaient un suivi régulier pour les ¾ et étaient de milieu socio-économique plus favorisé. Ainsi 14% des femmes n'étaient pas suivies. La plupart estimaient le gynécologue plus compétent et seules 42% estimaient que le généraliste était suffisamment formé.

Globalement mal informées, les patientes placent le médecin généraliste au centre du dispositif de dépistage<sup>49</sup> et si ce n'est en tant qu'acteur, au moins en tant que conseiller.

Selon l'INVS<sup>50</sup> (Institut National de Veille Sanitaire), ce sont 30 à 40% des femmes qui ne sont pas dépistées correctement. Les femmes les moins dépistées que ce soit pour le cancer du sein ou du col de l'utérus sont les plus à risque : car elles sont plus âgées et de milieu socioéconomique défavorisé. Ce sont celles qui ne consultent pas de gynécologue mais consultent leur médecin généraliste qui semble être le mieux placé pour dépister certaines pathologies gynécologiques cancéreuses.

En juin 2003, l'étude Epilule<sup>51</sup> réalisée auprès de 2802 patientes de médecine générale, a montré une répartition équitable du suivi gynécologique entre le médecin généraliste, le gynécologue et un tiers des femmes alternait le suivi chez les deux. Le recours au médecin généraliste augmentait avec l'éloignement d'un cabinet de gynécologie. Les femmes médecins généralistes étaient plus sollicitées pour le suivi gynécologique de leurs patientes. Les médecins généralistes estimaient assurer le suivi gynécologique du tiers de leurs patientes.

Les femmes jugeaient leur médecin généraliste peu compétent pour le suivi gynécologique mais lui attribuaient le rôle de conseiller qu'il effectue ou non le suivi gynécologique selon Gambiez-Journard<sup>52</sup>. Les femmes étaient plutôt favorables à davantage d'informations et d'implication de la part de leur médecin généraliste dans leur suivi gynécologique, en tant que superviseur ou acteur. Concernant le choix du médecin, le gynécologue était apprécié pour sa compétence et sa spécialisation, ainsi que sa maîtrise de l'examen gynécologique. Rencontrer un gynécologue avait l'avantage de séparer le suivi gynécologique du suivi médical général. Trop bien connaître le médecin généraliste conduisait à une gêne pour ce suivi. A l'inverse, d'autres femmes appréciaient ce sentiment de proximité et de confiance avec leur médecin traitant. La notion de médecin de famille qui connaît les antécédents personnels et familiaux les rassurait. Mais certaines

femmes se dirigeaient vers un gynécologue pour l'unique raison que leur médecin généraliste ne leur proposait pas du tout de suivi gynécologique. Quant au genre du médecin, il n'apparaissait pas comme un facteur discriminant. Parmi les obstacles au suivi gynécologique, les difficultés le plus souvent citées étaient la négligence des femmes, la difficulté d'accès au spécialiste, la gêne liée à l'aspect tabou de l'examen.

Selon une étude qualitative réalisée auprès de médecins généralistes<sup>53</sup>, la pratique de la gynécologie par les médecins généralistes est variable et est influencée par la raréfaction des gynécologues libéraux, un accès au gynécologue jugé difficile voire impossible, le manque de confiance sur ses compétences du généraliste, le manque d'intérêt, un équipement ou l'agencement du cabinet inadapté pour la gynécologie. Les maîtres de stage interrogés estimaient que les internes étaient de mieux en mieux formés. Les principaux obstacles étaient le genre masculin du médecin, la familiarité avec la patiente, le manque de formation. Les solutions actuelles étaient applaudies tels que les stages en gynécologie, la participation des futurs médecins généralistes aux consultations. Ils estimaient inadapté de choisir entre un stage de pédiatrie et de gynécologie.

Devant les résultats variables des études, il est intéressant de voir l'opinion des femmes elles-mêmes quant au suivi gynécologique.

# B. ETUDE DE LA PRISE DE PHYTOTHERAPIE DANS LA MENOPAUSE :

## **1. OBJECTIFS :**

Les objectifs de notre étude étaient de connaître les motifs de recours à la phytothérapie des femmes, les caractéristiques des produits qu'elles avaient acheté : à savoir le coût, la durée de prise, la satisfaction, la confiance dans ces produits ainsi que le retour d'information qu'elles apportaient à leur médecin généraliste sur la prise de ces produits. Enfin, nous avons tenté d'étudier le lien qu'elles avaient avec leur médecin généraliste et l'implication de celui-ci dans le suivi gynécologique.

## **2. MATERIEL ET METHODE :**

### **2.1. Etude qualitative :**

Nous avons choisi d'utiliser une étude qualitative car celle-ci semble la plus adaptée pour étudier de manière approfondie le vécu, explorer la subjectivité. Ainsi, un questionnaire aurait été insuffisant pour comprendre l'intégralité du vécu de ces femmes, en tenant compte de leur histoire personnelle. Les techniques de reformulation permettaient également d'augmenter notre validité phénoménologique, en vérifiant qu'il n'existait pas d'erreur d'interprétation.

La taille de notre échantillon était comme dans toute étude qualitative celui de la complétude des données<sup>56</sup>. Nous avons considéré l'avoir atteint à 28 femmes. Cette méthode a été utilisée plutôt qu'un questionnaire car elle permettait d'ouvrir le champ sur des réponses inattendues et ainsi d'étudier les différents schémas comportementaux.

### **2.2. Critères d'inclusion :**

Les critères d'inclusion étaient :

- La prise de phytothérapie, étendue à la prise d'homéopathie pour lutter contre les symptômes de la ménopause
- L'absence de barrière linguistique.

### **3. RECUEIL DES DONNEES :**

Le recueil des données a été réalisé par l'intermédiaire des pharmacies.

#### **3.1. Contact des pharmacies :**

Un mail a été adressé par l'Ordre des Pharmaciens à toutes les pharmacies libérales. Ainsi que par l'intermédiaire du syndicat des pharmaciens de Moselle et de Meurthe et Moselle.

88 pharmacies et 2 parapharmacies ont été démarchées physiquement ainsi que 4 pharmacies par téléphone entre le 29 janvier 2013 et le 28 février 2013.

9 pharmaciens rencontrés ont refusé de participer à l'étude :

- 5 ne vendaient aucune phytothérapie dans la ménopause contre les troubles climatériques
- 3 manquaient de temps
- Un pharmacien présumait du refus des patientes.

Les pharmaciens étaient recontactés par téléphone. S'ils le désiraient le document ou/et la fiche cliente étaient renvoyés soit par mail, soit par fax en fonction de leurs préférences.

Les pharmacies ont été en moyenne recontactées 3 à 4 fois de février à fin mai 2013.

Ainsi, 11 pharmacies ont été relancées par mail, 28 ont été relancées par fax.

L'absence de collecte était argumentée par le manque de temps, le manque de transmission au sein de l'équipe, ainsi que le déclin des ventes en phyto-œstrogènes, tandis que les ventes en homéopathies accroissaient. Ainsi nous avons rapidement étendu notre enquête à l'homéopathie.

#### **3.2. Contact des femmes :**

Les femmes après explication de la démarche par le personnel de la pharmacie laissaient leurs coordonnées si elles étaient d'accord pour être recontactées pour un entretien. 2 femmes ont refusé de fixer une date lors de mon appel.

Cependant, plusieurs pharmacies préféraient laisser mes coordonnées aux clientes. Aucune cliente n'a recontacté spontanément.

Après recueil des coordonnées des dames, elles étaient recontactées au fur et à mesure par téléphone. Une date de rendez-vous était fixée dans le lieu de leur choix.

Je leur expliquais qu'il s'agissait d'un entretien dans le cadre d'une thèse de médecine générale sur la phytothérapie –ou le traitement par les plantes - dans la ménopause, d'une trentaine de minutes en moyenne sur les produits qu'elles avaient utilisés ainsi que leur satisfaction.

Les entretiens se sont déroulés du 17 février 2013 au 26 juin 2013.

28 femmes ont été contactées :

- 23 ont été rencontrées physiquement
- 4 entretiens ont eu lieu par téléphone en raison de l'éloignement géographique
- 1 entretien a eu lieu par téléphone en raison du refus de la patiente.



### **3.3. Déroulement des entretiens :**

En début d'entretien, je leur expliquais que l'entretien était anonyme et que j'enregistrais l'entretien si elles étaient d'accord. L'enregistrement a été réalisé à l'aide d'un dictaphone numérique. Aucune femme n'a refusé l'enregistrement.

La plupart semblait oublier le dictaphone. Il leur était dit que je posais des questions mais qu'elles pouvaient anticiper sur les questions suivantes. Aucune réponse à leurs questions ne serait donnée au cours de l'entretien mais que l'on pourrait en discuter à la fin de l'entretien afin de ne pas influencer leurs réponses.

En fin d'entretien, il leur était demandé si elles avaient d'autres choses à ajouter.

Lors de l'entretien les stratégies de répétition en écho et de relance ont été utilisées.

Les entretiens ont été retranscrits par l'intermédiaire du logiciel Dragon naturally speaking.

## **4. RESULTATS :**

Les 28 entretiens se trouvent en annexe.

### **4.1. Données sociodémographiques :**

#### **4.1.1 Age moyen :**

Dans notre étude, l'âge moyen était de 54.9 ans. Les âges extrêmes étaient 47 et 68 ans. Le nombre moyen d'enfants vivant était de 1.86. Un fils décédé n'a pas été comptabilisé.

#### **4.1.2. Répartition géographique :**

Selon la définition de l'INSEE (Institut national de la statistique et des études économiques)<sup>54</sup>, nous avons réparti les femmes en fonction des unités urbaines.

Ainsi, 14 femmes (50%) vivaient en grand pôle.

10 femmes (35.7%) habitaient en couronne d'un pôle urbain.

2 femmes (7.1%) habitaient en communes multipolarisées des grandes aires urbaines.

2 femmes (7.1%) habitaient en autres communes multipolarisées.

### **4.1.3. Catégorie socioprofessionnelle :**

Nous avons utilisé la liste des postes PCS de 2003 de niveau 1 de l'INSEE<sup>55</sup> ne comportant que 8 catégories socioprofessionnelles par souci de simplification.

La répartition socioprofessionnelle s'est déroulée à postériori en fonction des éléments déclaratifs fournis.

La catégorie socio-professionnelle la plus représentée était la catégorie « employée » (15 femmes sur 28). (Figure 3)

6 femmes étaient en retraite, une femme en invalidité, et 2 femmes se désignaient comme « sans emploi » sans plus de précision.

Les professions les plus représentées étaient secrétaire et vendeuse avec respectivement un effectif de 7 secrétaires et 5 vendeuses.

Le domaine médico-social était fortement représenté avec 3 secrétaires médicales, une pharmacienne, une infirmière. Probablement que ces femmes étaient plus sensibles à ce type de travail.

### **4.1.4. Situation familiale :**

La situation familiale la plus rencontrée a été la situation « mariée » avec 19 femmes (70%). 4 femmes étaient célibataires (14%) comportant notamment 3 femmes vivant maritalement.

2 femmes étaient veuves (7%) et 3 autres étaient divorcées (10%).

Ainsi les participantes étaient d'âge et de profil socioéconomiques différents.

## **4.2. Conditions d'entretiens :**

### **4.2.1. Durée de l'entretien :**

La durée moyenne des entretiens enregistrés sur dictaphone était de 35 minutes avec un entretien minimum de 14 minutes et un entretien maximum de 2h30.

N'ont pas été rédigées les parties n'ayant aucun rapport avec le sujet de cette étude. La durée des entretiens a été progressivement croissante probablement par expérimentation progressive de l'interviewer à la technique des entretiens qualitatifs.

### **4.2.2. Lieu de l'entretien :**

19 femmes (68%) ont été rencontrées à domicile.  
4 femmes (14%) ont été rencontrées sur leur lieu de travail.

5 femmes (18%) ont été contactées par téléphone dont une femme qui a refusé la rencontre par manque de temps et de liberté. 4 femmes n'ont pas été rencontrées physiquement du fait de l'éloignement géographique.

#### **4.2.3. Présence d'une tierce personne :**

14 entretiens (50%) ont eu lieu sans aucune présence extérieure. Les 5 entretiens par téléphone ont été considéré comme seul à seul.

10 entretiens (35.7%) ont eu lieu avec une présence intermittente ou un passage de tierce personne.

4 entretiens (14.3%) ont eu lieu en présence permanente d'une tierce personne. Dans 2 cas, il s'agissait de la fille. Dans 2 autres cas, il s'agissait de l'époux.

Sur 14 présences de tierce personne :

- 6 personnes étaient l'époux
- 4 fois les enfants
- 3 fois des collègues et employés
- Une fois le chauffagiste.

#### **4.2.4. Interruption de l'entretien :**

Sur les 23 entretiens physiques :

10 entretiens (35.7%) ont été interrompus avec le ressenti d'une gêne ou un arrêt de la parole. Il ne s'agissait dans aucun cas d'une présence permanente.

8 entretiens ont été interrompus par un passage, un entretien par le téléphone sur le lieu de travail et une fois pour sortir le chien.

#### **4.2.5. Intervention verbale d'une tierce personne lors de l'entretien :**

4 personnes extérieures sont intervenues. Il s'agissait des 4 personnes ayant assisté en permanence à l'entretien sans qu'aucune gêne par cette intervention ne soit ressentie dans 3 cas. La fille handicapée d'une patiente a interrompu l'entretien, sa mère semblait gênée de parler devant elle.

### **4.3. Symptômes ménopausiques :**

#### **4.3.1. Statut ménopausal :**

Dans notre étude, 19 femmes (68%) étaient en ménopause contre 9 en préménopause. L'âge moyen de la ménopause chez ces 19 femmes était de 50.21 ans, dont 3 hystérectomisées. Les 9 femmes en préménopause avaient un âge moyen de 49.77 ans dont 2 avaient toujours un stérilet en place.

#### **4.3.2. Les bouffées de chaleur :**

Le symptôme le plus décrit était les bouffées de chaleur dans 27 cas. Il s'agissait du symptôme le plus invalidant. Les termes employés pour les décrire étaient souvent forts : « horrible »<sup>2</sup>, « terrible »<sup>5</sup>, « très, très, très insupportable »<sup>6</sup>, « gênant »<sup>10</sup>, « handicapant »<sup>21</sup>, « balèze »<sup>16</sup>, « très désagréable »<sup>18</sup>, « catastrophe »<sup>23</sup>, « vraiment pénible, pénible, pénible »<sup>23</sup>, « à devenir folle mais presque »<sup>24</sup>, « ça m'enquiquine »<sup>25</sup> « atroce »<sup>27</sup>, « vraiment gênant »<sup>27</sup>. 14 femmes en souffraient notamment la nuit avec parfois un retentissement sur le sommeil et une fatigue diurne.

#### **4.3.3. Les autres symptômes :**

Les autres symptômes les plus fréquemment décrits étaient :

- L'insomnie (8 femmes)
- La fatigue (6 femmes)
- La prise de poids (5 femmes)
- Les troubles de l'humeur (4 femmes)
- Les malaises, vertiges (3 femmes)
- Les palpitations (3 femmes)
- Ainsi que la sécheresse vaginale, la diminution de la libido, l'angoisse, les troubles cutanés, les céphalées.

Ainsi, dans la littérature, le principal symptôme décrit est le gain pondéral. Or dans notre étude, les femmes étaient plus indisposées par les bouffées de chaleur vécues comme un handicap. En effet, plusieurs exerçaient une profession et exprimaient le retentissement sur celle-ci avec une insomnie compliquée d'asthénie diurne.

#### **4.3.4. Vécu de la ménopause :**

Le terme d' « étape » semble approprié puisque 14 femmes (50%) vivaient ainsi la ménopause. En effet, plusieurs femmes avaient employé ce terme « d'étape » avant l'interviewer. 3 femmes n'étaient pas d'accord avec ce terme, alors que 7 femmes ne tranchaient pas.

5 femmes décrivaient la ménopause comme psychologiquement difficile tandis que 3 femmes étaient soulagées d'être en ménopause.

8 femmes vivaient la ménopause comme un vieillissement, 11 étaient en désaccord avec ce terme. 9 ne se positionnaient pas ou la question n'a pas été abordée.

La majorité des femmes ne considéraient pas la ménopause comme un vieillissement. Le vieillissement semble plus dans l'esprit de l'entourage que dans celui de la femme ménopausée.

4 femmes admettaient que la ménopause se serait bien passée sans les bouffées de chaleur.

#### **4.4. Les produits de phytothérapie :**

##### **4.4.1. Produits cités :**

Le produit le plus nommé comme ayant été essayé par les femmes dans notre étude était Manhae® : 12 citations. Ainsi 43% des femmes rencontrées l'avaient essayé.

Acthéane® était cité 9 fois (32%) et Ménophytéa®, Yméa® (6 citations soit 21%).

D'autres produits de phytothérapie ont été cités notamment : Sérélys, Triolinum, Granio, Phytorigin, Sojyam.

Plusieurs femmes avaient recours à l'homéopathie, parfois de manière associée à la phytothérapie tandis que d'autres utilisaient des préparations magistrales soit de phytothérapie ou d'homéopathie.

##### **4.4.2. Motifs d'arrêt :**

Les principaux motifs d'arrêt des produits étaient :

- Le manque d'efficacité
- L'arrêt des symptômes
- Le changement de formule, de posologie
- Les difficultés de délivrance
- Les inquiétudes à propos du soja.

### **4.4.3. Nombre de produits testés :**

Le nombre moyen de produits testés par les femmes pour les symptômes de la ménopause était de 2.35. Ont été exclus de ce calcul les produits agissant sur le sommeil ou l'angoisse, ainsi que les traitements hormonaux et l'Abufène.

### **4.4.4. Coût des produits :**

Le coût mensuel moyen était de 22.85 euros.

A noter que le coût minimum était de 4.5 euros et le maximal de 70 euros mensuels.

Pour un même produit, les écarts étaient de 4,5 euros à 6.99 euros sur la boîte d'Acthéane.

Manhae a été acheté avec un écart de 13.1 euros par boîte (de 22.90 à 36 euros).

Triolinum a été acheté avec un écart mensuel de 5 euros (20 euros versus 25 euros).

Dans l'entretien 8, il existait une différence de 8 euros sur le même produit selon le conditionnement.

2 femmes considéraient le coût du traitement comme un frein. Une dame envisageait d'arrêter un des produits qu'elle prenait par souci financier, une seconde disait qu'elle devait faire une sélection.

12 autres femmes considéraient qu'elles pouvaient se le permettre. Une femme disait compenser en achetant moins de produits de beauté. Et surtout beaucoup de femmes estimaient qu'elles n'avaient pas le choix et que c'était nécessaire « *non parce qu'on est tellement mal* »<sup>15</sup>, « *non, il m'est devenu indispensable* »<sup>12</sup>.

Beaucoup estimaient que le coût était excessif : « *quand même assez onéreux* »<sup>10</sup>, « *c'est quand même assez cher* »<sup>18</sup>, « *c'est pas donné, ça fait mal* »<sup>19</sup>.

80% des femmes ayant répondu à cette question pensaient que toutes les femmes ne pouvaient pas se permettre d'acheter ce type de produit : « *il faut quand même avoir les moyens* »<sup>13</sup>, « *elles peuvent pas toutes se permettre de mettre 30 euros tous les mois* »<sup>28</sup>.

70% des femmes (10 femmes sur 14) ayant répondu pensaient que ces produits devaient être remboursés, tandis que 4 pensaient que « *non, ils ne devaient pas être remboursés.* » La plupart des femmes argumentaient qu'il ne s'agissait pas de la tendance actuelle. Certaines pensaient que les produits devaient être remboursés compte tenu de l'origine naturelle des produits « *à la place de quelque chose qui peut avoir des effets secondaires* »<sup>28</sup>, « *dans les conditions qu'on est obligé de le prendre* »<sup>26</sup>. Certaines estimaient qu'il s'agissait de « *confort* »<sup>25</sup>, d'autres que « *c'est pas du luxe* »<sup>17</sup>.

### **4.4.5. Durée de prise des produits :**

La durée de prise était très variable d'une femme à l'autre. Certaines femmes satisfaites des produits le prenaient depuis des années : 2 ans environ dans l'entretien 1, quelques années dans l'entretien 12 et 5 ans pour l'entretien 4. D'autres femmes avaient essayé le temps d'une boîte, ou une quinzaine de jours, tandis que certaines n'attendaient que 3 jours de voir une amélioration (*entretien 15*) avant d'arrêter le produit.

#### 4.4.6. Oublis :

10 femmes déclaraient le prendre régulièrement.  
6 le prenaient à la carte lorsque les bouffées étaient plus intenses ou adaptaient les posologies ou la durée du traitement.  
2 femmes déclaraient que le produit était agréable à prendre, qu'elles le prenaient sans contrainte, à la différence d'un médicament.  
Quelques-unes déclaraient qu'elles les oubliaient fréquemment, notamment lié au fait de le prendre en dehors des repas.

#### 4.4.7. Sources d'information :

Les produits étaient soit achetés par la femme d'elle-même sans prise d'un conseil ou après avoir vu une publicité ou après un conseil donné par la pharmacie ou un membre de l'entourage.  
Les autres sources d'informations étaient le médecin généraliste essentiellement pour Abufène® ou le gynécologue (pour Séréllys®, et Manhae®) ou d'autres spécialistes (que ce soit le chirurgien, l'oncologue), ou enfin l'homéopathe.  
Peu de femmes parmi celles rencontrées n'avaient évalué la crédibilité des informations reçues. Aucune ne faisait référence aux recommandations ni au site de l'Ordre des Pharmaciens.  
Elles recherchaient des informations approfondies mais étaient déçues par la discordance des informations reçues.

#### 4.4.8. Marché en phytothérapie :

Je leur demandais si elles estimaient que l'offre de soin était suffisante. Répondre à cette question a souvent été difficile pour les patientes. Il a souvent fallu réexpliquer l'intitulé de la question. Cette question a ainsi été posée puisque ces femmes considéraient qu'il s'agissait d'un produit de soin.

Les opinions étaient mitigées concernant l'offre en produits :

8 femmes (53%) pensaient qu'il y avait assez de produits « *large gamme* »<sup>26</sup>, voire trop « *ils en parlent à la radio, partout* »<sup>27</sup>, « *beaucoup de marques* »<sup>16</sup>.

7 femmes (47%) estimaient qu'il n'y en avait pas assez « *ils ne donnent pas le choix aux femmes* »<sup>12</sup>, « *ils suppriment tout ce qui est soja, houblon, il ne doit pas rester grand-chose* »<sup>14</sup>.

Certaines estimaient que seuls « *les gros labos en parlent* »<sup>20</sup>. D'autres estimaient « *qu'il ne s'agit pas d'avoir beaucoup d'offre mais que cela marche* »<sup>16</sup>, « *un seul à la fois* »<sup>14</sup>.

#### **4.4.9. Effets secondaires :**

75% des femmes pensaient que ces produits ne pouvaient pas avoir d'effets indésirables. Les autres disaient ne pas savoir.

La principale différence décrite avec un médicament résidait dans le fait qu'il ne s'agisse que de produits « *naturels* » et non « *chimiques* ».

#### **4.5. Relation à la pharmacie :**

##### **4.5.1. Pharmacie : lieu de vente principal :**

8 femmes déclaraient avoir une pharmacie attitrée.

10 femmes avaient une ou deux pharmacies préférentielles en fonction de la proximité avec un commerce, le médecin ou un laboratoire. Tandis que 3 femmes déclaraient ne pas avoir de pharmacie attitrée.

7 ne se prononçaient pas ou la question n'a pas été posée.

Les femmes choisissaient ainsi les pharmacies par souci de facilité (proximité des centres d'intérêt : commerces, médecins), par affinité ou par argument économique.

5 femmes ont été conseillées par un pharmacien, 3 par un préparateur, 9 ne savaient pas.

Quasiment la moitié des femmes ne savaient pas qui elles avaient eu comme interlocuteur lorsqu'elles ont acheté le produit en pharmacie. Ainsi, il semble que les femmes ont des difficultés en pharmacie pour différencier le rôle du préparateur et celui du pharmacien lors de la vente.

17 femmes avaient reçu un conseil au cours du premier achat de produit. 4 ne se rappelaient plus en avoir eu. 7 ne se sont pas prononcées sur la question.

13 femmes considéraient que le conseil est important. Pour 6 femmes, cela semblait moins nécessaire et 9 femmes n'ont pas répondu.

Pour beaucoup le conseil était important pour le premier achat d'un produit.

Ainsi le pharmacien a un rôle important alloué dans la guidance notamment pour tous les produits non médicamenteux.

##### **4.5.2. Parapharmacie : une alternative souvent envisagée :**

Les pharmacies lors du recueil déclaraient avoir moins de vente en phytothérapie et une clientèle moins fidèle. En effet dans notre étude, 16 femmes étaient prêtes à acheter en parapharmacie ce genre de produits. 4 étaient limitées par rapport à la distance avec une parapharmacie.

10 femmes n'envisageaient pas d'aller en parapharmacie, les arguments étaient l'absence de connaissance du personnel en parapharmacie, la provenance ou le contrôle des produits qui leur semblaient moins stricts en parapharmacie qu'en pharmacie.



Les arguments pour aller en parapharmacie étaient essentiellement financiers.

### **4.5.3. Internet : une alternative peu fiable :**

Seule une femme avait envisagé d'acheter sur Internet des produits de phytothérapie. Les autres n'y étaient pas favorables.

Les principaux arguments étaient le manque de confiance, la peur de la provenance (4 cas), le manque de contrôle (3 cas), le manque de conseil par une personne physique (4 cas).

## **4.6. Relation au médecin généraliste :**

### **4.6.1. Abord de la ménopause en consultation :**

La plupart estimaient qu'il ne s'agit pas d'un motif en soi de consultation. Certaines estimaient même qu'il était au généraliste d'aborder le sujet de la ménopause, notamment en cas de nouvelle patientèle. Le sujet était souvent abordé au cours d'une consultation pour un autre motif mais les femmes ne se rendaient pas chez le généraliste uniquement pour ce problème, « *je ne le vois pas* »<sup>10</sup>.

L'interlocuteur de la ménopause était essentiellement le gynécologue ainsi certaines déclaraient « *il va me dire de voir avec le gynécologue* »<sup>17</sup>.

Certaines n'en parlaient pas puisque les seules solutions proposées étaient les traitements hormonaux « *il veut rien me donner* »<sup>1</sup>, « *traitements trop durs, trop lourds* »<sup>2</sup>. Quelques-unes avaient pris Abufène® prescrit par leur médecin traitant.

D'autres n'obtenaient pas les informations voulues mais reconnaissaient que le problème est complexe : « *des questions j'en ai posé, j'ai pas eu trop de réponses, c'est difficile de ce côté-là de donner des réponses précises concernant la ménopause* »<sup>19</sup>

D'autres doutaient que ce soit dans le domaine de compétence du médecin généraliste : « *je sais pas s'ils sont sensibilisés à ces problèmes-là* »<sup>11</sup> ou étaient réticentes à en parler avec le médecin généraliste : « *un peu délicat, je n'arrive pas trop* »<sup>12</sup>.

Dans notre étude, il n'est pas réellement apparu de différence compte tenu du sexe du généraliste.

#### **4.6.2. Abord du sujet de la phytothérapie en consultation :**

14 femmes ont signalé à leur médecin généraliste prendre des produits pour les symptômes de la ménopause contre 14 qui n'en ont pas parlé.

Les femmes qui avaient comme interlocuteur le médecin traitant étaient surtout des femmes avec un suivi au long court. Il leur était plus facile d'en parler. Deux femmes ont même déclaré avoir appelé leur médecin pour lui demander son avis sur le produit : « *Donc, le jour où j'ai acheté ça, j'en ai acheté, mais j'ai d'abord téléphoné à mon médecin.* »<sup>8</sup>, « *c'est une habitude, il vaut mieux prévenir le médecin qu'on prend ça, ça ou ça.* »<sup>22</sup>.

Tandis que les femmes avec moins de suivi ne consultaient pas spécialement pour les bouffées de chaleur. Ainsi la force de la relation avec le généraliste en fait un atout.

2 femmes rapportaient que le médecin ne prenait pas au sérieux leur produit. Dans notre étude, 2 femmes semblaient laisser sous-entendre qu'elles n'avaient pas été prises au sérieux lorsqu'elles avaient parlé de leur automédication à leur médecin.

Beaucoup de femmes attribuaient au généraliste un rôle consultatif même lorsque celui-ci ne s'occupait pas du suivi gynécologique mais beaucoup déploraient une attitude directive du médecin.

#### **4.7. Relation avec le gynécologue :**

5 femmes (18%) n'avaient pas de suivi gynécologique. Les autres étaient suivies en moyenne tous les 1.1 ans. Ce qui correspond à la disparité du suivi gynécologique de la population française.

Les gynécologues avaient prescrit plusieurs produits (Manhae, Abufène, FSH, Calmizen). Il s'agissait de prescription ou de conseils oraux sur des produits.

#### **4.8. Les autres alternatives pour soulager les symptômes :**

##### **4.8.1. Traitement hormonal :**

10 femmes (36%) avaient pris un traitement hormonal avant le produit actuel.  
9 patientes (33%) présentaient une contre-indication au moins relative au THM.

La principale crainte était le cancer du sein. De nombreuses femmes envisageaient un traitement naturel dans un premier temps, au moins. 2 femmes évoquaient les risques d'ostéoporose mais estimaient que la prévention par une alimentation saine et une activité physique régulière devaient suffire. Pour toutes ces femmes, la crainte de l'ostéoporose était bien moindre par rapport à celle du cancer du sein. Chacune semblait le craindre comme une fatalité. Aucune n'a parlé de mesures de prévention primaire dans le domaine du cancer.

« *Tant que c'est supportable comme ça, je m'en tiens à ça* »<sup>28</sup>.

De plus, une femme déplorait la complexité de la prise de THM, que ce soit en matière de jours d'arrêt et de reprise ou en matière d'adaptation des doses en fonction des signes d'hyperoestrogénie à certaines périodes en alternance avec des périodes de récurrences de bouffées de chaleur.

De plus, 2 femmes étaient sous Sérélys® après cancer du sein après prescription par un médecin. Or il se pose la question de l'innocuité du Sérélys dans ce cas. Il s'agit d'extraits cytoplasmiques purifiés de pollens. Aucune étude n'a eu lieu à ce jour pour ce type de produit chez les femmes atteintes de cancer hormono-dépendant.

Notre étude met en lumière la persistance de la méfiance envers le traitement hormonal : Les femmes l'ont parfois essayé quelques jours et arrêté précocement « 3 jours et puis j'ai arrêté »<sup>15</sup> ou tout simplement acheté mais non utilisé « je l'ai pris et il est dans mon armoire »<sup>21</sup>, « si je vais chez le médecin ça va être automatiquement des traitements pharmaceutiques »<sup>28</sup>

Ainsi les motifs d'arrêt du traitement hormonal ont été les complications, les contraintes, la crainte de la carcinogénèse, la durée prolongée de ce traitement.

#### **4.8.2. Abufène :**

7 femmes soit 25% avaient utilisé l'Abufène. Elles considéraient pour la plupart ce produit comme inefficace « rien n'a fait effet pour moi »<sup>15</sup>, « effets pendant 2 mois puis ça a recommencé »<sup>19</sup> mais contrairement au traitement hormonal, elles n'avaient que peu d'appréhension à le prendre.

#### **4.8.3. Les autres alternatives :**

Certaines avaient un premier contact avec les médecines dites douces tandis que d'autres excellaient dans le domaine : livres sur la phytothérapie ou l'homéopathie, armoire à pharmacie de base en homéopathie, connaissance et utilisation personnelle de différents procédés (infusions, décoctions). Les mères avaient souvent eu recours à ces produits homéopathiques pour leurs enfants et y revenaient pour les bouffées de chaleur.

Il semblerait dans cette étude que les femmes se tournent dorénavant plus vers les huiles essentielles et vers l'homéopathie que vers la phytothérapie classique. En effet, le soja reste dans de nombreux esprits comme un produit potentiellement dangereux « pas totalement anodin »<sup>28</sup>.

### **4.9. Abord du sujet de la ménopause :**

#### **4.9.1. L'Entourage essentiellement :**

Toutes les femmes interrogées en avaient parlé avec de la famille ou des collègues ou des amies. Alors que le dialogue avec le corps médical est inconstant, l'entourage semble être une

source d'information importante. Ainsi, nombreuses étaient les femmes dans notre étude prêtes à conseiller des produits, tantôt après avis médical « *déjà d'en parler avec leur médecin* »<sup>4</sup>, tantôt « *essaye ça!* »<sup>8</sup>. Elles reconnaissaient que chaque femme est différente.

Ainsi, elles semblaient même plus indulgentes avec la phytothérapie qu'avec les traitements allopathiques. Une patiente était prête à conseiller un produit qui ne l'avait pas soulagée ne se disant pas qu'il s'agit d'un manque d'efficacité du produit mais que « *toutes les personnes sont différentes* »<sup>15</sup>

Beaucoup de femmes semblent avoir besoin de confronter leur expérience aux autres : « *Autour de moi, j'entends parler que du bien de Manhaé. Donc j'ai essayé ça, comme j'en ai.* »<sup>15</sup>

#### **4.9.2. Sensibilité du sujet : un sujet non tabou :**

Toutes les femmes rencontrées affirmaient que le sujet n'était plus tabou mais qu'il l'avait été pendant longtemps. La plupart parlaient de leurs expériences avec la fratrie, les enfants, les amies. Nombreuses étaient celles qui se conseillaient les produits entre amies.

Le sujet restait quand même sensible face aux hommes. Parfois même envers le généraliste homme : « *un peu délicat, je n'arrive pas trop* »<sup>12</sup>.

20 femmes avaient recours à l'automédication au sens large, que ce soit homéopathie, phytothérapie ou médicaments conseils. Quelques-unes affirment s'automédiquer dans un premier temps.

## C. DISCUSSION :

### 1. DONNEES :

Produits naturels :

Devant le développement de multiples alternatives aux traitements allopathiques, de la phytothérapie de toujours « remèdes de ma grand-mère » à la phytothérapie moderne « bible des huiles essentielles », en passant par l'homéopathie, la fasciathérapie, l'information parfois inexacte par les médias, il est un fait qu'il est difficile pour ces femmes de se faire une opinion objective sur les produits. Nous comprenons parfaitement leur volonté de commencer par un produit dit « naturel » avant un traitement qui pour toutes « donne le cancer. » Nombre des femmes que nous avons rencontrées envisagent le traitement hormonal en dernier recours.

Médecin généraliste dans un second temps :

La place du médecin généraliste demeure difficile à établir. En effet, elles ne voient plus, pour certaines, le médecin comme l'interlocuteur privilégié mais plutôt comme le dernier recours, lorsque les autres techniques ont échoué. Il est de notre devoir de les mettre en garde, tel que le préconise l'AFSSAPS, vis-à-vis de ces produits naturels qu'elles imaginent anodins.

Il semble important de faire en sorte de maintenir le dialogue avec ces femmes. Mais que leur proposer ? Il ne s'agit pas d'imposer un traitement hormonal. Nous avons vu que les alternatives étaient limitées, d'autant plus que l'Abufène est déremboursé, que d'autres produits sont retirés du marché. Notons que certaines femmes ne consultaient pas par peur d'être traitées par un traitement hormonal. Plusieurs d'entre elles l'avaient même pris en pharmacie mais non utilisé. La confiance, l'écoute de leurs attentes ainsi qu'une information éclairée sont à favoriser, chez ces femmes qui craignent parfois le jugement du médecin ou son avis directif. La tendance actuelle est à un rôle consultatif du médecin pour beaucoup de ces femmes qui veulent effectuer seules leurs choix. La réticence et la méconnaissance vis-à-vis de la phytothérapie par le généraliste peuvent être des obstacles à une prise en charge correcte.

Abord de la ménopause, l'affaire du médecin :

Il semble peut-être que ce soit au médecin généraliste d'aborder le thème de la ménopause. Dans le premier but de faire savoir à ces femmes que le généraliste est à même de répondre à leurs questions, de les écouter et de les conseiller. Ainsi, nous pourrions dépister ces femmes qui n'ont pas de suivi gynécologique et qui sont à risque de retard de diagnostic certain. Rappelons que la moindre incidence du cancer du sein chez les femmes traitées par hormonothérapie est notamment le fait d'un meilleur dépistage.

Ainsi, en posant la question de manière quasi-systématique nous pourrions également les mettre en garde vis-à-vis des interactions ou effets indésirables que le médecin peut présager pour certains produits. Ainsi, il paraît difficile de parler de ces produits avec les femmes. Le dialogue est à maintenir sous peine de voir ces femmes se détourner du corps médical.

La solution réside peut-être en une formation plus poussée des médecins généralistes à ce sujet. Probablement dans la formation médicale initiale, notamment dans le cursus de l'internat de médecine générale mais probablement également dans la formation médicale continue.

Une autre question qui se pose est de savoir quand aborder ce sujet chez ces femmes parfois actives qui ne consulteront peut-être qu'en cas d'épidémie de grippe ou pour la réalisation du certificat de sport. Il semble qu'une femme aurait aimé que le sujet soit abordé à la première consultation lors de la déclaration du médecin traitant. Or, aborder le sujet permettra à la personne de se rappeler de la disponibilité de son interlocuteur au moment opportun.

Chez cette patiente qui consultait pour ses bouffées de chaleur et qui n'a jamais eu de réponse à ces questions. Comment aurait-on pu gérer la situation ? Certes, la priorité médicale n'était plus aux bouffées de chaleur mais il s'agissait du motif de consultation. Cette même femme n'est pas retournée chez le médecin, jugeant qu'elle n'était pas malade.

De plus, quelques femmes avaient dû sacrifier d'autres dépenses afin d'acheter ces produits dont les écarts de prix n'étaient pas négligeables, favorisant peut-être encore le recours à des produits moins fiables. En effet, nous avons vu auparavant que le manque de contrôle en matière de phytothérapie peut être responsable de contaminations par des métaux lourds par exemple ou la potentialisation d'un effet selon la technique utilisée.

Notre étude a bien mis en lumière l'impact des publicités. En effet, même si ces femmes n'ont pas prêté oreilles aux publicités entendues, nombre d'entre elles ne se rappelaient du nom du produit annoncé.

## **2. CONFRONTATION A LA LITTERATURE :**

Tout comme dans l'étude qualitative de Rinck<sup>57</sup>, les bouffées de chaleur étaient le principal symptôme décrit par ces femmes et jugé parfois très invalidant.

A l'heure où le débat est à la vente libre sur Internet de médicament conseil, où la population découvre des défauts de contrôle dans bons nombres de nos produits du quotidien (que ce soit alimentaires ou médicaux), après les multiples scandales médiatisés récents, nous pouvons comprendre le sentiment de méfiance de ces femmes. Ainsi elles expriment de la méfiance également envers le corps médical et les traitements pharmacologiques prescrits.

Cependant, il semblerait que la mode du soja soit révolue. La tendance actuelle étant plus au lin, bourrache et l'homéopathie. Dans notre étude, les produits les plus cités étaient Manhae, Acthéane, Abufène, Yméa. Or d'après les données provenant des grossistes lorrains, il semble que le produit le plus vendu soit Sérélys devant Ménophytéa et Manhae. Ainsi les données sont discordantes. Mais il ne s'agit pas de l'objet de notre travail et ces informations sont très relatives.

Alors que les perturbateurs endocriniens encore appelés xéno-oestrogènes sont montrés du doigt, que l'INRA (Institut national pour la recherche agronomique) et l'équipe de Gayraud<sup>58</sup> révèle que le bisphénol A est présent dans les tickets de caisse ainsi que dans les tétines de biberons, les femmes s'en remettent à la phytothérapie malgré les recommandations de prudence émises par l'Affsaps.

A côté de cela, l'étude WHI en publiant ses résultats préliminaires en 2002 avait fait scandale et semble demeurer dans beaucoup d'esprits puisque la crainte du traitement hormonal persiste.

Les femmes demeurent réticentes, en général, à l'achat sur Internet. Elles ont bien conscience que les arnaques avec les sites illicites de médicaments en ligne explosent. Aucune n'a cité que les sites de médicaments en ligne doivent avoir un renvoi vers le site de l'ordre des pharmaciens.

### **3. BIAIS DE L'ETUDE :**

Les femmes sélectionnées par les pharmaciens étaient souvent des femmes habituées à leur pharmacie ce qui créait un sentiment de confiance et les amenaient à accepter l'entretien. Nous avons ainsi probablement rencontré un biais de sélection expliquant la relation privilégiée avec leur pharmacien.

Nous avons rencontré de nombreuses difficultés notamment en raison de la progression de l'homéopathie avec le produit phare qui est actuellement Acthéane®. Ainsi se cantonner à la phytothérapie a été difficile. Fort heureusement, bon nombre de ces femmes actuellement sous homéopathie avaient eu recours à la phytothérapie et essentiellement aux phyto-œstrogènes ce qui finalement nous a permis d'avoir un regard sur les échecs ou les raisons qui ont poussé ces femmes à en changer. A nouveau, les données fournies par les grossistes ne montrent qu'une part relativement faible de marché prise par Acthéane®. Une étude exhaustive du marché serait intéressante afin d'évaluer notamment l'impact de la publicité sur les ventes de produits de phytothérapie.

De plus, l'orientation des entretiens semi-dirigés a parfois été laborieuse. En effet, l'orientation principalement donnée par ces femmes était vers les symptômes et notamment les bouffées de chaleur et à de nombreuses reprises, il a été nécessaire de réaxer l'entretien de manière directive sur la problématique principale qui était le contact avec les produits de phytothérapie.

Il a été difficile de ne pas répondre aux patientes qui attendaient de cet entretien des réponses à leurs questions et malgré qu'il ait été dit en début d'entretien que leurs questions seraient abordées à la fin de l'entretien, il a fallu parfois répondre de manière évasive afin de ne pas influencer leurs propos.

Il semblerait que l'enregistrement de l'entretien n'ait que peu contrarié les femmes. Elles apportaient souvent des informations complémentaires à la fin de l'entretien. C'est pourquoi nous avons souvent repris l'enregistrement responsable du morcellement des enregistrements.

### **4. POINTS FORTS DE L'ETUDE :**

Cette étude de type qualitative a permis aux femmes d'apporter des idées et arguments divers qui n'auraient pas été perçus par un questionnaire. Ainsi, elles pouvaient souligner des points qui leur semblaient importants et apporter des informations complémentaires et libres en fin d'entretien.

# CONCLUSION :

La phytothérapie demeure une solution de choix chez les femmes ménopausées souffrant de symptômes climatiques. Ces produits quasiment unanimement considérés comme anodins ont une place belle. Même si l'on observe un net recul des produits à base de soja, il demeure de nombreux phyto-œstrogènes sur le marché. Le traitement hormonal de la ménopause est toujours source de craintes dans l'esprit des femmes et n'est retenu qu'en dernier recours. Les femmes n'hésitent pas à essayer plusieurs produits de phytothérapie pour des coûts très variables. Ce coût peut les amener pour beaucoup d'entre elles à acheter ces produits en parapharmacie tandis que l'achat sur Internet n'est que rarement envisagé. Leur satisfaction envers ces produits est tout aussi variable, les obligeant souvent à plusieurs changements de produits, qu'elles jugent nécessaires tant les symptômes peuvent être jugés invalidants au quotidien.

Le médecin généraliste ne semble pas être l'interlocuteur privilégié dans un environnement où les sources d'information sont multiples. Les femmes se tournent facilement vers le gynécologue ou plus encore vers le pharmacien. Finalement, la source d'information principale demeure l'entourage familial ou amical. La ménopause est actuellement un sujet qu'elles abordent pour la plupart sans tabou.

Ainsi, il est essentiel que le médecin généraliste aborde la question de la prise de phytothérapie avec les patientes afin d'évaluer les effets secondaires ou interactions possibles de ces produits. Une sensibilisation du corps médical à la réalisation d'un interrogatoire sur l'automédication et sur les troubles climatiques semble être une option intéressante.



# BIBLIOGRAPHIE

1. Delanoë D, *Les représentations de la ménopause et les attitudes envers le traitement hormonal. Une enquête de la population générale en France, Stéroïdes, ménopause et approche socio-culturelle*, Elsevier, 1998.
2. Bromberger JT, Harlow S, Avis N, et al, *Racial ethnic differences in the prevalence of depressive symptoms among middle-aged women: the Study of Women's Health Across the Nation (SWAN)*, Am J Public Health, 2004; 94: 85-1378.
3. Robinson G, *Cross-cultural perspectives on menopause, The Women's Health Initiative Memory Study*, JAMA, 2003; 289:62-2651.
4. Bélisle S, Blake J, et al, SOGC (Society of Obstetricians and Gynecologists of Canada), *Conférence de consensus sur la ménopause, mise à jour 2006*, JOGC (Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada), special edition, 2006; 28, 1-132.
5. Wing RR, Matthews KA, Kuller LH, Meilahn EN, Plantinga PL, *Weight gain at the time of menopause*, Arch int med, 151, 1991; 97-102.
6. Rochefort H, Sureau C et al, *Rapport : les traitements hormonaux substitutifs de la ménopause : évolution récente du rapport bénéfices-risques*, Académie nationale de médecine, Paris, décembre 2003.
7. ANAES (agence nationale d'accréditation et d'évaluation en santé), AFSSAPS (agence française de sécurité sanitaire des produits de santé), *Audition publique: le traitement hormonal substitutif de la ménopause, rapport d'orientation, 12 messages clés à destination des femmes*, 2004; 1-7.
8. AFSSAPS (agence française de la sécurité sanitaire des produits de santé), *Informations générales sur le traitement hormonal substitutif de la ménopause*, 2006.
9. ANAES, AFSSAPS, *Traitements hormonaux substitutifs de la ménopause, orientations générales, conclusions et recommandations*, 2004.
10. Mac Lennan A, Lesler S, Moore V, *Oral oestrogen replacement therapy versus placebo for hot flushes (Cochrane Review)*, Cochrane Database system review, 2001; 1.
11. Barnabei VM, Cochrane BB, Aragaki AK, Nygaard I, Williams RS, Mac Govern PG et al, *Menopausal symptoms and treatment: related effects of oestrogen and progestin in the women's health initiative*, Obstet Gynecol, 2005; 105: 73-1063.
12. Samsioe G, *Transdermal hormone therapy : gel and patches*, Climacteric, 2004; 7 : 73-1063.

13. Lansac J, Lecomte P, Marret H, *Collection pour le praticien en gynécologie*, 7<sup>e</sup> édition, Editions Masson, 2007 ; 367-386.
14. Goodman NF, Cobin RH, Ginzburg SB, Katz IA, Woode DE. *American Association of Clinical Endocrinologists medical guidelines for clinical practice for the diagnosis and treatment of menopause*, *Endocr Pract*, 2011; 17:1-25.
15. Ried RL, Blake J et al, *Mise à jour sur la ménopause et l'ostéoporose*, *The society of obstetricians and gynaecologists of Canada*, *Journal of Obstetrics and gynaecology*, 2009; 31:1.
16. ANSM (agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé), *Pharmacopée française 11<sup>ème</sup> édition*, 2012.
17. *Thérapies complémentaires et alternatives*, EMC, Savoirs et soins infirmiers, 2009 ; 1-14.
18. Kessler RC, Davis RB, Foster DF, Van Rompay MI, Walters EE, Wilkey SA, et al, *Long-term trends in the use of complementary and alternative medical therapies in the United States*, *Ann intern med*, 2001; 135: 8-262.
19. Morris CA, Avorn J, *Internet marketing of herbal products*, *JAMA*, 2003; 290 : 9-1505.
20. AFSSA, AFSSAPS, *Sécurité et bénéfices des phyto-œstrogènes apportés par l'alimentation- Recommandations*, 2005.
21. Kuiper GG, Lemmen JG, Carlson BO, Corton JC, Safe SH, Van der Sag PT et al, *Interaction of estrogenic chemicals and phytoestrogens with estrogen receptor BETA*, *Endocrinology*, 1998; 139 : 4252-4263.
22. Lieberman S, *Are the differences between estradiol and other estrogens naturally occurring or synthetic merely semantical ?*, *J Clin endocrinol Metab*, 1996; 81 : 1-850.
23. Jacobs A, Wegewitz U, et al, *Efficacy of isoflavones in relieving vasomotor menopausal symptoms, a systematic review*, *Mol Nutr Food Res*, 2009; 53 : 97-1084.
24. Amato P et al, *Effect of soy isoflavone supplementation on menopausal quality of life*, *Menopause*, 2013; 20 : 443-447.
25. Pruthi S, Qin R et al, *A phase III, randomized, placebo-controlled, double-blind trial of flaxseed, for the treatment of hot flashes: North Central Cancer Treatment Group*, *Menopause*, 2012; 19 : 48-53.
26. Pockaj BA, Gallagher JG et al, *Phase III double-blind, randomized, placebo-controlled crossover trial of black cohosh in the management of hot flashes*, *J Clin Oncol*, 2006; 24 : 41-2836.

27. Al-Akoum M, Maunsell E et al, *Effects of Hypericum perforatum (St. John's wort) on hot flashes and quality of life in perimenopausal women: a randomized pilot trial*, Menopause, 2009; 16 : 14-307.
28. Berrino F, Bellati C, *Reducing bioavailable sex hormones through a comprehensive change in diet : the diet and androgens (DIANA) randomized trial*, Cancer Epidemiol, Biomarkers Prev, 10 : 25-33.
29. Rao CV, Wang CX, Simi B, Lubet R. et al, *Enhancement of experimental colon cancer by genistein*, Cancer Res, 1997; 57 : 22-3717.
30. *Phyto-œstrogènes : hyperplasie de l'endomètre*, Prescrire, août 2007 ; 286 : 619.
31. Unfer V. et coll, *Endometrial effects of long term treatment with phytoestrogens: a randomized double-blind placebo-controlled study*, Fertil Steril, 2004; 82 : 145-148.
32. Wang TT, Sathyamoorthy N, Phang JM, *Molecular effects of genistein on estrogen receptor mediated pathway*, Carcinogenesis, 1996; 17 : 271-275.
33. Ju Y, Allred H, Allred CD, Karko K, et al, *Dietary genistein negates the inhibitory effect of tamoxifen on growth of estrogen-dependent human breast cancer (MCF-7) cells implanted in athymic nude mice*, J Nutr, 2002; 131 : 62-2957.
34. Hsieh CY, Santell RC, Haslan SZ, Helferich WG, *Estrogenic effects of genistein on the growth of estrogen receptor-positive human breast cancer (MCF-7) cells in vitro and in vivo*, Cancer Res, 1998; 58 : 8-3833.
35. Van JJ, Arnold MB, Wynn J, Pepper F, *The effects of a soybean product on thyroid function in humans*, Pediatrics, 1959, 24 : 60-752.
36. Graesslin O, Martin-Morille C, Bory JP, Quereux C, *Alternative au traitement hormonal substitutif*, Encyclopédie médico-chirurgicale Elsevier, 2002; 8 : 5-6.
37. [www.wk-pharma.fr](http://www.wk-pharma.fr), *Calendrier publicitaire d'OCT 2012-2013*, consulté le 09/07/2013.
38. [www.europa.eu](http://www.europa.eu), *Directive 2001/83/CE du Parlement européen et du Conseil du 6 novembre 2001 instituant un code communautaire relatif aux médicaments à usage humain*, consulté le 02/07/2013.
39. Jolliet P, *Automédication, synthèse clinique et thérapeutique : de la plainte du patient à la décision thérapeutique*, Revue du praticien, 2004; 54 : 1609-1613.
40. Coulomb A, Baumelou A, *Situation de l'automédication en France et perspectives d'évolution : marché, comportements, positions des acteurs*, Ministère de la santé et de la protection sociale, 2007; 1-32.

41. AFIPA, *Observatoire européen sur l'automédication*, 2013.
42. Baillard C. et coll, *Traitement médicamenteux et phytothérapie des patients adressés en consultation d'anesthésie, enquête multicentrique*, *Ann Fr Anesth Reanim*, 2007; 26 :132-135.
43. Martin-Facklam F. et al, *Undeclared exposure to St John's wort in hospitalized patients*, *Br J Clin Pharmacol*, 2004; 58 : 437-441.
44. *Phytothérapie : rarement signalée spontanément*, *Prescrire*, aout 2007 ; 268 : 6-10.
45. *Phytothérapie en France, utilisation fréquente*, *Prescrire*, juillet 2008 ; 297 : 508.
46. *Les phyto-œstrogènes chez les femmes ménopausées, peu d'effets avérés pour un risque qui reste à évaluer*, *Prescrire*, 2007 ; 286 : 569-575.
47. Pelicand J, Fournier C, Aujoulat I, *Observance, autosoins, empowerment, autonomie*, *Adsp*, 2009; 66 : 21-23.
48. Fédération nationale des collèges de gynécologie médicale, *Ressenti des femmes à l'égard du suivi gynécologique, synthèse des résultats*, 2008.
49. <http://www.legeneraliste.fr> : L Sitruk, *Suivi gynécologique, ce que veulent les femmes*, 2011; 2577
50. Institut de veille sanitaire, *Données épidémiologiques sur le cancer du col de l'utérus, état des connaissances, Actualisation 2008*, 2008.
51. Menière R, *De la connaissance du bon usage de la contraception : apport de l'étude nationale Epilule 2003 auprès de 2802 patientes en médecine générale*, 2003.
52. Gambiez-Journard A, Vallée J, *Approche de la vision des femmes sur le suivi gynécologique systématique et les difficultés éprouvées pour le frottis cervicovaginal*, *Exercer*, 2011; 98 : 8-122.
53. Fayolle E, Vallée J, *Déterminants de la pratique gynécologique des médecins généralistes*, *Exercer*, 2013; 107 : 20-114.
54. [http://www.insee.fr/fr/methodes/default.asp?page=zonages/aires\\_urbaines.htm](http://www.insee.fr/fr/methodes/default.asp?page=zonages/aires_urbaines.htm), consulté le 04/07/2013.
55. [http://www.insee.fr/fr/methodes/default.asp?page=nomenclatures/pcsese/pcsese2003/liste\\_n1.htm](http://www.insee.fr/fr/methodes/default.asp?page=nomenclatures/pcsese/pcsese2003/liste_n1.htm), consulté le 04/07/2013
56. Drapeau M, *Les critères de scientificité en recherche qualitative*, *Pratiques psychologiques*, 2004; 10 : 79-86.

57.Thèse RINCK Isabelle soutenue le 18/10/2011, *Vécu des bouffées de chaleur en 2011 chez les femmes ménopausées, étude qualitative réalisée à l'aide d'entretiens semi-dirigés auprès de 21 femmes de la région Lorraine*, Thèse n 3738 , Faculté de médecine de Nancy, 2011.

58.Gayrard V, Lacroix M et al, *High Bioavailability of Bisphenol A from Sublingual Exposure*, Environmental health perspectives, 2013.

# ANNEXES :

produit	laboratoire	forme	boite*	posologie	cout mensuel pour 30 j*	composants	phyto-oestrogènes	cure
Ménophytea	Phythea	gel	13,50 les 40	4/j	40,5	lin, houblon, kudzu, inuline de chicorée	oui : lignanes	3m
Sérélys	Serelyspharma	gel	21,40 les 60	2/j	21,4	pollens, pistils, vitamine E		2m
Femme 24	Forte pharma	cp	28,95 les 112	2/j	15,5	soja, yam, houblon, magnésium, vitamine B6	oui : isoflavones aglycones	2m
Arkogélules trèfle rouge	Arkopharma	gel	7,87 les 45	2/j	10,5	trèfle rouge	oui : isoflavones aglycones	non précisé
Phytosoya	Arkopharma	gel	39,45 les 180	2/j	13,15	soja, D3	oui : isoflavone +daïdazine	non précisé
Manhae	Nutrisanté	caps	30,80 les 90	1/j	10,26	bourrache, flavonoïde de citrus, vitamine B9/E, fer, carotène	flavonoïde de citrus	4m
Triolinum	Nutreov	gel	27,90 les 60	2/j	27,9	graines de lin, houblon, mélisse, melon, vitamine D, calcium	oui : isoflavones	non précisé
Femme 45+	Oenobiol	cp	16,85 les 30	1/j	16,85	graines de lin, houblon	oui : isoflavones	2m
Sérépause	Inebios	cp	13,10 les 60	2/j	7,55	soja, houblon, alchémille, gattilier	oui : isoflavones	3m
Feminabiane	Pileje	gel	28,20 les 60	2/j	28,2	graines de lin, bourrache, huile caneline, vitamines B6/B9/B12/D	oui : lignanes	non précisé
Ymea ménopause	Omegapharma	gel	17,09 les 64	2/j	16,02	houblon, mélisse, passiflore		non précisé
MénoSciences	Santé verte	cp	12,90 les 45	1/j	8,6	sauge, kudzu, zinc, maca, angélique chinoise, gattilier, salseparille		non précisé
Phytorigin	Nutreov	gel	16,20 les 30	1/j	16,2	sauge, lin	oui : lignanes	non précisé
Gydrelle	Iprad	caps	14 les 60	1/j	7	soja	oui : isoflavones	non précisé
Oligobs	Cdd	gel	10,75 les 30	1/j	10,75	vitamines, mg, se, zn		1m
Sojyam	Physcience	cp	16,9 les 60	2/j	16,9	soja, yam	oui : isoflavones	1m
Phyto ménopause	3 chênes	cp	6,15 les 30	2/j	12,3	bruyère, reine des près, yam, trèfle rouge		non précisé
Phyto ménopause	3 chênes	patch	7,65 les 7	1/j	32,78	sauge, soja, houblon		non précisé
Gynalpha	Cdd	gel	18,85 les 30	1/j	18,85	soja	oui : isoflavones	non précisé
Granio	EA pharma	gel	20,75 les 28	1/j	22,23	sésamine, houblon	oui : lignanes	28j
Acthéane	Boiron	cp	5,90 les 60	4/j	11,8	actaca racemosa, arnica montana, glonoium, sanguinaria canadensis,	homéopathie	1 m max

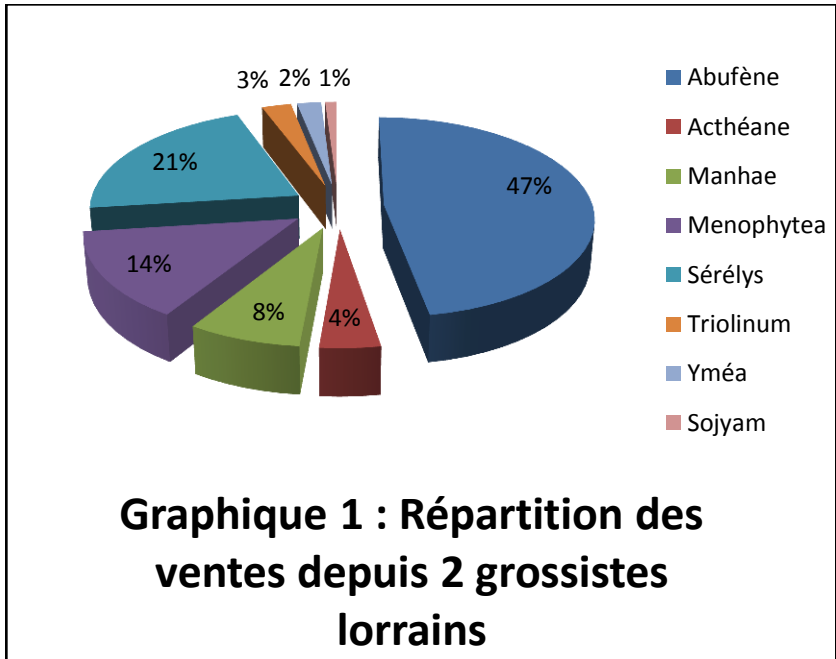
Fig 1 : Produits de phytothérapie commercialisés en France, ainsi qu'Acthéane

\*prix de vente indicatif selon les données disponibles sur Internet

gel (gélule), caps (capsule), cp(comprimé), m(mois), j(jour).

Produits vendus du 1er janvier au 31 juillet 2013		Grossiste 1	Grossiste 2
Abufène	30 cp	2117	2780
Abufène	60 cp	205	185
Acthèane	60 cp	265	189
Manhae	30 caps	86	85
Manhae	60 caps	185	349
Manhae	90 caps	48	92
Sérélys	60 cp	803	1478
Sérélys	gel vaginal	29	25
Sérélys	soin vaginal monodose	40	0
Triolinum	fort 30 caps	39	58
Triolinum	jour et nuit 60 gel	29	106
Triolinum	jour et nuit 120 gel	19	38
Sojyam	intensif 24h 30 cp	17	20
Sojyam	intensif 24h 90 cp	25	18
Sojyam	préménopause 60 cp	0	15
Sojyam	préménopause 180 cp	18	10
Ymea	jour et nuit 64 gel	28	49
Ymea	jour et nuit 128 gel	33	52
Ymea	ménopause, silhouette 64 gel	26	24
Ymea	ménopause, silhouette 128 ge	26	0
Menophytea	bouffées de chaleur 40 gel	86	184
Menophytea	hydratation intime 40 caps	18	161
Menophytea	capillaire 30cp	26	2
Menophytea	anti âge 30 caps	50	19
Menophytea	ventre plat 30 cp	98	373
Menophytea	ventre plat 30 cp lot de 2	5	0
Menophytea	rétenction d'eau 30 cp	96	367
Menophytea	rétenction d'eau 30 cp lot de 2	11	0
Menophytea	sommeil 30 cp	18	59
Ménogyn	28 gel	72	21
Granio	somdor	0	227
Granio	reducys	0	36
Granio	restor	0	53

Figure 2 : Répartition des ventes de phytothérapie selon 2 grossistes lorrains



lieu d'habitation	effectif	%
grand pôle	14	50
couronne d'un grand pôle	10	36
commune multipolarisée des grandes aires urbaines	2	7
autres communes multipolarisées	2	7

**Figure 3 : répartition géographique des femmes interviewées**



CSP	effectif	%
agricultrice	1	4
artisan, commercante, chef d'entreprise	2	7
cadre et profession intellectuelle supérieure	3	11
profession intermédiaire	3	11
employée	15	54
ouvrière	2	7
sans profession ou non précisé	2	7
dont invalidité	1	4
dont retraitée	6	21

**Figure 4 : catégories socio-professionnelles (CSP) des femmes interviewées**

situation familiale	effectif	%
mariée	19	68
divorcée	3	11
célibataire	4	14
veuve	2	7

**Figure 5 : situation familiale des femmes interviewées**

lieu de l'entretien	effectif	%
domicile	19	68
travail	4	14
téléphone	5	18

**Figure 6 : lieu de l'entretien**

présence tierce personne	effectif	effectif après correction*	% après correction*
aucune	14	9	39
intermittente	10	10	44
permanente	4	4	17
* correction après retrait des entretiens téléphoniques			

**Figure 7 : présence d'une tierce personne lors de l'entretien**

type de présence	effectif
époux	6
enfants	4
collègue, employée	3
autre	1
total	13

**Figure 8 : type de présence lors de l'entretien**

type d'interruption	effectif
passage	8
téléphone	1
autre	1
total	10

**Figure 9 : type d'interruption de l'entretien**



## ENTRETIEN 1 :

*M : Comment avez-vous été amenée à prendre de la phytothérapie ?*

D : Quand j'ai terminé le traitement hormonal, « classique » on va dire, ça a encore un petit peu perduré, mais au bout d'un certain temps, tous les malaises sont revenus, donc j'ai essayé Ménophytea pour ne pas le citer, etc. etc. Honnêtement, y'a pas grand 'chose qui me convenait. En plus je dors très mal la nuit, je fais beaucoup d'insomnies dues à ça et beaucoup d'autres choses, c'est un mélange. Et donc Madame H. m'a proposé une fois, je lui en ai parlé une fois et elle me met Eschscholzia et Valériane. Et en discutant, elle me dit on peut mettre du houblon. J'ai pris. Il faut le temps que ça se mette en route, c'est un peu long. Mais une fois que c'est en route, ça marche bien et quand j'en ai plus, et que j'ai pas l'occasion d'aller à la pharmacie ou que j'oublie, (*rires*), je sens la différence, franchement. Là, ça faisait un moment que j'en prenais plus, ben les nuits sont très dures, très dures.

*M : Quels sont les symptômes qui vous gênent le plus ?*

D : Je suis réveillée en pleine nuit, et puis j'ai des grosses, grosses bouffées de chaleur. Cette nuit, mon mari met sa main sur mon bras, et il me dit : « Mais t'es trempée ! Qu'est-ce qui se passe ? ». Ben je dis : « Je transpire comme d'habitude. » C'est vraiment, vraiment hyper désagréable. En journée ça va encore je sens les bouffées de chaleur qui montent, c'est plus supportable. Alors je sais pas si c'est parce qu'on est actif, c'est possible, on pense peut-être moins mais la nuit y a des moments, c'est vraiment, vraiment insupportable.

*M : Et vous aviez eu pendant combien de temps le traitement hormonal ?*

D : Trois ans. Après la gynéco m'a dit : « On arrête » Enfin, on arrête et puis voilà. On suit les conseils de son médecin. Et mais ça revient quand même rapidement, au grand galop. Il y a des moments où je suis tranquille, même si je prends rien on va dire, et tout d'un coup ça revient, donc maintenant je pense que je dois prendre ce que Madame H. me prépare, que je le prenne régulièrement, les trucs pour dormir, plus le houblon, ça marche bien. Quand on regarde sur les différents trucs qu'ils vendent type Ménophytéa, j'en ai essayé pas mal, il y a toujours du houblon dedans.

*M : Vous aviez essayé quoi ?*

D : Je ne me rappelle plus, j'en ai tellement essayé. Et entre les trucs pour le sommeil, et les trucs pour les bouffées de chaleur, je ne pourrais même plus vous dire, j'en ai essayé. J'ai pas essayé tout ce qui se mettait en route sur le marché, mais j'en ai essayé beaucoup.

*M : Donc c'est la pharmacienne qui vous a conseillé ce que vous prenez actuellement ?*

D : Oui, oui, oui, c'est Madame H. En discutant, qui m'a conseillé ça, parce qu'elle voit bien que je prends régulièrement des somnifères. Elle me dit : « Vous pourriez peut-être essayer la phytothérapie, ça marche bien. » Et donc elle m'a fait cette préparation-là, en ajoutant le houblon. On a essayé les préparations pour le sommeil, on en a fait plusieurs mais finalement c'est celle-là qui me convient.

*M : Donc là, ça traite à la fois le sommeil et...*

D : Oui, et les bouffées de chaleur, oui. Mais quand j'ai été un moment sans en prendre, comme je vous disais tout à l'heure, il faut bien que je compte au minimum 15 jours, trois semaines, le temps que ça se remette en route, que ça revienne, on va dire, un cycle normal quoi.

*M : Par rapport à votre médecin traitant, il sait que vous en prenez ?*

D : Oui, il m'a dit : « Si ça vous fait du bien, continuez ! ». Il croit pas à tous ces machins-là. C'est pareil, il voit bien que si je lui demande moins de somnifères, puisque maintenant je prends du Moclamine. Si je lui demande moins de somnifères, c'est que je prends de la phytothérapie. Il m'a dit : « Si ça vous fait du bien, allez-y ! ». Lui, ça le fait rigoler, quoi. Je lui ai dit une fois : « Ça marche ! La preuve ça marche ! ».

Ben surtout que, lui, pour les bouffées de chaleur, il veut rien me donner. Alors, je lui dis : « Vous êtes sympa, on voit bien que vous êtes un homme ! » (*Rires*). Donc voilà : lui il y croit pas c'est clair, c'est clair.

*M : Est-ce que vous avez un suivi gynéco ?*

D : Ça fait une éternité que je n'y suis pas allée. Franchement, il faut que j'y aille cette année car ça fait un moment que non. (*Rires*).

*M : Qui est-ce qui vous avait prescrit le traitement hormonal ?*

D : Donc c'était ma gynécologue, ça fait bien deux ans que je ne l'ai pas vue. Mais autrement jusque-là, je la voyais régulièrement, j'étais suivie régulièrement, elle faisait des prises de sang qui s'imposaient avec le traitement, le cholestérol, etc.

*M : Et là vous avez l'impression que la phytothérapie peut avoir des effets secondaires ?*

D : Non je n'ai pas l'impression, non, non....

*M : Pour vous, la ménopause c'est un sujet tabou ?*

D : Non, (*rires*), c'est dans la vie de la femme ! Autant que les premières règles, les grossesses, etc. Non, non pas du tout.

*M : Est-ce que vous considérez que la phytothérapie c'est un médicament ?*

D : ... .. Pour moi, ça remplace certains médicaments, mais je ne peux pas dire que je considère ça, non ...je considérerais plutôt ça comme une infusion qui peut m'apporter du bien, voilà.

*M : Vous prenez souvent des infusions ?*

D : Non, non j'aime bien mais non.

*M : Et c'est sous quelle forme votre traitement ?*

D : C'est en liquide, il faut que j'en prenne une cuillère, une cuillère à café le soir dans un grand verre d'eau et puis voilà. Elle me fait des petites fioles.

*M : Est-ce que vous auriez acheté le traitement pour la ménopause sur Internet ou en parapharmacie ?*

D : Non. Non.

*M : Vous l'avez pris parce que c'était conseillé par la pharmacie ?*

D : Oui, oui voilà. Ah non non ! Moi je n'irai pas en parapharmacie, je ne dis pas qu'elles y connaissent rien, pour une ou deux bricoles j'y suis allée, j'ai pas forcément eu ce que je voulais. Et alors sur Internet n'en parlons pas, déjà je n'achète pas sur Internet, alors pas pour la santé en plus, je ne joue pas avec ça. Ou j'ai conseil de ma pharmacienne, à qui je fais confiance, mon médecin, ou le kiné ou quelqu'un de la profession. Non non pas n'importe qui, il ne faut pas jouer avec ça, en tout cas c'est mon idée, hein! (*Rires*).

*M : Avez-vous eu recours à la phytothérapie pour d'autres soucis ?*

D : J'ai pris conseil auprès de Madame H, pour ma petite fille, elle avait des problèmes d'oreilles et elle était souvent prise du nez. Elle m'a donné des trucs pour lui mettre dans le nez, je ne sais même plus quoi. Mais autrement, non c'est essentiellement pour le sommeil, et pour la ménopause, enfin les désagréments que ça cause.

*M : Vous aviez des bouffées de chaleur et des insomnies, vous n'aviez pas d'autre chose ?*

D : Non, non c'est ça qui me gêne vraiment beaucoup.

*M : Qu'en pense votre famille du traitement ?*

D : Mon mari me voit le prendre le soir, les petits-enfants s'ils sont à la maison, oui, ils le savent. Mon mari qui avait des difficultés pour dormir un moment donné, j'avais demandé à Madame H., Elle avait fait un peu le même mélange, que moi, elle avait dû mettre un troisième elle avait dû mettre et Eschscholzia et

Valériane et un troisième je ne me souviens plus. Elle avait même dit en rigolant, on va peut-être pas lui mettre le houblon pour lui. (*Rires*). Il l'a pris pendant un moment. Ça a marché. Ça a marché. Et j'avais donné une fiole à une de mes belles-sœurs qui avaient des soucis de santé. Ben ça a marché aussi, c'est dommage qu'elle a pas continué.

*M : C'est vous qui lui avez donné directement ?*

D : Ben oui, oui oui, elle c'était pareil c'était insomnie et les bouffées de chaleur qui revenaient surtout la nuit, ben je lui ai dit : « Essaye ça et tu verras bien si ça ne marche pas, tu iras voir Madame H. et tu lui diras que tu as essayé ça, elle te fera quelque chose de plus personnel. » ; mais elle m'a avoué que ça avait marché, mais elle a pas continué. Moi je persiste. Ça fait bien 15 jours que je n'ai plus de somnifère, je n'ai pas le temps d'aller chez le médecin, bah là il faut que j'y aille, j'ai plus rien, ni pour la thyroïde ni pour tout le reste, je, mais je persiste jusqu'à ce que je, ça se remette en place, c'est sûr c'est pas facile les nuits. À 0h30, j'étais réveillée je pouvais plus dormir, à 4h30, j'étais réveillée et je ne pouvais plus dormir, c'est pénible des fois, mais bon c'est aussi très facile de prendre le somnifère et de dormir mais c'est quand même artificiel, alors que les plantes c'est quand même mieux pour le corps. Je. Ça aide, je dis pas que c'est à 100 % mais ce qu'il y a de sûr c'est qu'on est beaucoup plus, même si je ne dors pas je me sens beaucoup plus décontractée, beaucoup plus calme. Voilà. Quand je prends les plantes, voilà pour moi c'est beaucoup plus décontractant, alors que si je prends le somnifère, je dors. Si je ne prends rien : c'est l'horreur et quand je me réveille c'est même pas la peine que j'essaie de me rendormir, il faut que je lise ou que je me lève et que je fasse quelque chose, et sinon après ça commence à me travailler là-haut, et on dort plus du tout. Moi je trouve que c'est ça qui est bien aussi, c'est que c'est relaxant. Je peux me permettre de rester au lit sans dormir, sans lire, ça ne me perturbe pas.

*M : Et les bouffées de chaleur vous en avez encore un petit peu ?*

D : Quand j'ai la phytothérapie, j'en ai beaucoup moins. Mais là en ce moment, j'en ai, c'est ma faute, j'ai été un moment sans en prendre parce que j'en avais plus et toc, c'est bien fait ! (*Rires*). J'en avais plus donc j'ai arrêté, la négligence, machin vous voyez bien on est tous pareils, quand c'est pas obligatoire, entre parenthèses. Ça revient, je vous dis il faut bien que j'attende trois semaines avant que ça se remette en place.

*M : Donc là quand vous avez la phytothérapie vous avez quand même des bouffées de chaleur ?*

D : Oui, quelques-unes, mais mais c'est plus léger, c'est moins inconfortable, c'est moins l'horreur la nuit quand en plein hiver il fait pas chaud dans la chambre, ça n'empêche qu'on se retrouve au-dessus du lit. Mon mari me dit : « Mais ça va pas ! » Et je lui dis : « Ben écoute je cuis ! » (*Rires*). La maman de ma belle-fille est pareille, on en parle, c'est vrai que des fois c'est à dégouliner, c'est fou on a l'impression qu'on vient de prendre la douche, on est aussi trempé, c'est vraiment vraiment pénible. Et ça fait quelques années que ça dure maintenant. J'ai été ménopausée, je devais avoir 50, 51 ans, j'ai eu le traitement trois ans et puis là, j'ai 61 et ça dure et je pense que ce sera comme ça jusqu'au bout. Je ne me fais pas d'illusions, comme ça si un jour ça s'arrête je serai agréablement surprise. (*Rires*).

## ENTRETIEN 2 :

*M : Que prenez-vous comme phytothérapie ?*

D : Vous connaissez Acthéane ? Je prends ça. C'est quatre comprimés par jour, deux comprimés matin et deux comprimés soir...

*M : Depuis quand prenez-vous ça ?*

D : Ça fait que, que je ne dise pas de bêtises, j'en ai pris pendant deux mois...

M : *En êtes-vous satisfaite ?*

D : Très satisfaite, de celui-ci. Parce que j'avais essayé Ménophytea, des trucs comme ça et nul, même au bout d'un mois, rien. Quand je suis allée à la pharmacie, j'ai vu ça je me suis dit je vais essayer et puis ça commence à faire effet au bout de 8 à 10 jours, et puis après c'est le rêve, voilà.

M : *Vous n'aviez essayé que Ménophytea auparavant ?*

D : Oui, parce que je ne voulais pas passer par le traitement hormonal. Voilà, c'est pour ça que je cherchais une solution plus douce.

M : *Pourquoi ne vouliez-vous pas prendre le traitement hormonal ?*

D : Ben, parce que mon médecin m'a expliqué ben déjà qu'on pouvait l'utiliser que pendant cinq ans, au maxi. Et il fallait que je fasse des examens, donc, des mammographies. Parce qu'il m'a expliqué que ça augmentait les cellules cancéreuses, enfin s'il y avait une micro cellule, éventuellement ça pouvait... Voilà. Et comme la ménopause, je suis pas vraiment en ménopause mais plutôt en pré-ménopause. Je me suis dit si vraiment j'y ai droit vraiment que pendant cinq ans, autant essayer de trouver une autre solution.

M : *Qui est le médecin qui vous a parlé du traitement hormonal ?*

D : C'est mon médecin traitant.

M : *Avez-vous un suivi gynécologique ?*

D : Oui, oui, en fait, ce qui s'est passé c'est que je me suis faite opérer au mois d'octobre, jusque-là j'étais réglée régulièrement tous les 30, régulièrement, pas de pré-ménopause en vue et puis je fais des examens et de là en a suivi une petite opération, on m'a enlevé un ovaire et une trompe. C'est depuis ce jour-là en fait, un mois après, les bouffées de chaleur, surtout les sueurs ont commencé et puis le temps que je trouve ce traitement et depuis janvier, mes règles sont revenues, pas régulières. Donc, et du coup ça fait un mois que je n'en ai pas pris, d'Acthéane. Sinon c'est très efficace...

M : *Pour vous quels sont les symptômes les plus invalidants de la ménopause ?*

D : On parle vraiment que de la ménopause et la pré-ménopause ?

M : *Oui dites-moi ?*

D : Non, ben parce qu'avant l'opération c'était terrible, c'était des douleurs menstruelles, deux jours, je ne pouvais plus bouger, vraiment des douleurs... Ce qui est vraiment gênant, c'est la transpiration, alors ça c'est horrible, je coulais, j'en pouvais plus, et puis les réveils la nuit par ça. Ah vraiment c'était terrible !

M : *Vous n'avez pas d'autres symptômes ?*

D : Non, non, non. Je n'ai vraiment que ces symptômes-là : bouffées de chaleur et transpiration excessive, c'est tout.

M : *Est-ce la pharmacie qui vous l'a conseillé ?*

D : Oui, parce qu'elle me l'a, mon médecin m'avait parlé du soja, du traitement à base de soja, mais il fallait les commander. La pharmacienne m'a proposé ce produit-là, elle m'a dit : « Si vous voulez, on peut essayer ça et puis on commandera » Et puis, en fin de compte, j'ai pas eu besoin de commander le produit à base de soja, je me suis arrêtée à celui-là.

M : *Était-ce une pharmacienne qui vous l'a proposé ou une préparatrice ?*

D : Ah bah je sais pas si les préparatrices ou pas, je sais pas. Je ne peux pas vous dire. (Rires).

M : *Par qui est fait votre suivi gynécologique ?*

D : Gynécologue oui...

M : *Quand l'avez-vous vu la dernière fois ?*



D : Juste avant mon opération, donc en septembre. Je ne lui ai pas parlé de mes soucis de ménopause ou pré-ménopause parce que je n'en avais pas. Donc, lui ne m'a rien conseillé.

M : *Est-ce que votre médecin traitant sait que vous prenez Acthéane ?*

D : Oui, oui, parce qu'en janvier je le prenais toujours quand mes règles sont revenues, et j'avais quand même un peu de bouffées de chaleur et il m'a dit que je pouvais très bien associer ça malgré le retour de mes règles. Donc c'est à la carte. Donc quand elles vont revenir je vais en reprendre.

M : *Lui n'a pas d'avis défavorable par rapport à ça ?*

D : Ah non, bien au contraire, non. Lui il serait plus, dans ce genre de produit plutôt que les traitements, il m'a dit que c'était des traitements trop, à son sens trop durs, trop lourds. Après il m'a dit, à moi de décider.

M : *Est-ce que vous en parlez autour de vous ?*

D : Oui oui, oui oui, je conseille aux personnes de mon âge, que quand ça leur arrivera qu'elles pensent à venir me voir que je leur conseille ce produit, voilà.

M : *Donc ce n'est pas un sujet tabou pour vous ?*

D : Non non non, j'ai l'impression que ça l'est pour d'autres, mais pour moi non. Non non, c'est la suite logique. (*Rires*). C'est la suite logique.

M : *Votre famille sait que vous prenez ce produit-là ?*

D : Bah, ils ne savent pas que c'est celui-là, spécialement. Mais oui ils savent que je prends, c'est de la phyto, c'est ça ? Ils savent que je prends, moi je dis à base de plantes, mais je sais pas trop si c'est des plantes, je sais même plus.

M : *Celui-là c'est de l'homéopathie.*

D : Oui voilà, homéopathie.

M : *Pour vous, est-ce que c'est un médicament ?*

D : ... Oui et non. Oui et non. Voilà, pour moi c'est un médicament parce qu'il me soigne, mais ça n'en est pas un, parce qu'il n'y a pas de contre-indication, d'effets indésirables, voilà. Je ne peux pas dire que ce soit un médicament, parce que pour moi un médicament il y a toujours des contreparties indésirables.

M : *Est-ce que vous iriez l'acheter sur Internet, ou en...*

D : Non ! En parapharmacie oui, mais pas sur Internet, j'ai pas confiance.

M : *Et en parapharmacie ?*

D : Oui, parce que je pense que ça doit être contrôlé, aussi. Je ne pense pas que ce soit des produits qui viennent de je ne sais où, dans un cargo ou... (*Rires*). De Chine ou je ne sais pas d'où.

M : *Est-ce que vous l'auriez pris d'abord en parapharmacie ou est-ce...*

D : Non ! Non non, je préfère prendre, non non, en pharmacie, sans souci. Votre thèse, elle est que sur les traitements ou elle est aussi sur la ménopause, pré-ménopause ?

M : *Surtout sur les traitements...*

D : ...Non, parce que si vous aviez des questions, un peu indiscretes, un peu indiscretes pour certaines, n'hésitez pas, ça ne me dérange pas.

M : *Je vous écoute...*

D : Non, moi personnellement je ne vois pas ce que je pourrais vous dire, mais si vous avez des questions bien précises, n'hésitez pas. Ça ne me dérange pas.

M : *C'est ce que je vous demandais tout à l'heure. Au niveau des symptômes, si vous aviez d'autres choses...*

D : Non, moi j'ai pas d'autres symptômes.

M : *Pas de troubles du sommeil ? Pas de...*

D : J'en ai toujours eu ! Je ne peux pas lier ça avec...

M : *Ça n'a rien changé ?*

D : Non...

M : *Avez-vous souvent recours à l'automédication ?*

D : ... Je vais dire oui et non, parce que en général, ce que je prends c'est des choses que j'ai déjà prises. Donc, je ne peux pas vraiment appeler ça de l'automédication. Je vais les prendre de ma propre initiative, mais c'est parce que je connais déjà les produits mais non je prends conseil auprès de mon médecin ou pharmacien.

M : *Quand vous prenez ce produit, avez-vous encore des bouffées de chaleur ?*

D : Au bout de trois semaines un mois, non, pas du tout, non non pas du tout. La pharmacienne, comme c'est un nouveau produit, elle m'a dit que le représentant en pharmacie, du laboratoire, je sais plus comment ça s'appelle, avait conseillé de le prendre en quatre prises en fait, ce que j'ai essayé de faire, mais non. C'est mieux en 2 fois 2. Plutôt que une fois 4.

M : *Quand vous preniez en une fois 4 ça vous donnait quoi ?*

D : J'avais toujours, moins fortes mais, toujours. Mais elles étaient quand même là. Alors qu'en prenant en 2 fois 2, ça les éliminait. Parce que c'était quand même une bouffée tous les 15-20 minutes, pénible. Toute moite toute la journée ! (*Rires*).

M : *Autant le jour que la nuit ?*

D : Ah oui oui, c'était vraiment... Pour que je prenne quelque chose il faut vraiment que... C'était vraiment très désagréable et insupportable.

M : *Et là, sous traitement ?*

D : Non !

M : *Même pas minimales, ...*

D : Non non, plus rien, vraiment... Il me convient très bien. Voilà, voilà.

### ENTRETIEN 3 :

M : *J'aimerais savoir : quel type de produit prenez-vous ?*

D : Par rapport au type de traitement de substitution par rapport aux troubles liés à la ménopause ? Vous voulez la marque du produit ou le type. Donc, j'ai pris un seul produit pour l'instant, c'est Triolinum fort, c'est le laboratoire Forte Pharma je crois. Et, j'ai commencé, ben ce sera peut-être l'objet d'une question plus tard : Depuis quand j'ai commencé le traitement ? Voilà. Donc j'en parle peut-être pas tout de suite ?

M : *Si, si, allez-y !*

D : En fait, j'ai commencé à avoir des troubles assez importants il y a 1 an, des troubles essentiellement du sommeil, des bouffées de chaleur pendant le sommeil mais pas jusqu'à une sudation importante, mais vraiment qui me réveillaient 4 à 5 fois par nuit. Donc stupidement je me suis dit que ça allait peut-être passer tout seul. (*Sourire*). Et donc ça ne passait pas tout seul, du tout. Donc cet été, quand j'étais en vacances, j'en ai profité pour acheter une boîte de ce produit-là en me disant : « On verra bien. Au pire, ça ne fait rien ». Et en fait ça a très très bien fonctionné et dès les 3 premiers comprimés, en fait. Ce qui fait que j'ai poursuivi avec le traitement. J'avais fait un test, j'avais fait un test d'arrêt du traitement, parce que c'est des boîtes de 30 capsules, donc il y a pour un mois de traitement. Et j'en ai pas acheté tout de suite, pour voir si réellement le produit était efficace ou si bon ben les bouffées étaient parties toutes seules et si c'était un concours de circonstances. Mais en fait, non, réellement au bout d'une dizaine de jours, c'est revenu. Et donc, j'ai racheté

le traitement, en fait. Et je continue à le prendre non-stop maintenant parce que c'est vraiment pas agréable quand même. Dans la journée, j'en avais également, mais alors c'est vrai, comme je disais à mes collègues je ne suis pas quelqu'un de frileux, mais quand la bouffée de chaleur était là, j'ouvrais les fenêtres, la porte de la pharmacie, donc ils auraient peut être fini par se douter de quelque chose mais bon dans la journée c'est gênant mais ça ne ... Le pire c'est vraiment la nuit parce qu'on ne dort pas.

*M : Donc vous, ça vous a traité les bouffées de chaleur ?...*

D : Ça m'a traité les bouffées de chaleur dans la mesure où c'est le seul souci que j'avais. Donc bon alors c'est vrai que quand on a 50 ans, je pense que je suis plutôt en pré-ménopause, parce que j'ai de temps en temps encore quelques règles qui reviennent, ce qui est très embêtant parce que ça arrive n'importe quand, des fois une fois tous les 6 mois ou des fois à 15 jours d'intervalle. C'est vraiment le côté pénible, une fois que ça se sera arrêté, on saura où on en est. Et vraiment le problème pour moi, c'était la bouffée de chaleur nocturne essentiellement. Les troubles de l'humeur, je n'ai pas remarqué. (*Rires*). On m'a rien dit non plus ! Parce que c'est des produits qui ont une action globale d'après les laboratoires. Mais c'est le seul souci que j'avais réellement : les bouffées de chaleur nocturnes. Donc pour moi, ça a bien fonctionné.

*M : Par rapport aux insomnies, vous avez trouvé que ça vous a traité ?*

D : Alors, il faut savoir que je ne suis déjà pas une bonne dormeuse. On est tous insomniaques dans la famille. Dans les réunions de famille, on se croise la nuit dans les couloirs, (*sourire*), à 2-3-4 heures du matin, c'est assez folklorique. On est donc tous insomniaque, mais là c'était pire. Parce qu'en fait, je me réveille naturellement presque 2 fois par nuit. Bon après je me rendors mais là c'était 4-5 fois par nuit, donc ça a nettement amélioré mes nuits, effectivement. Parce que c'est pas, ..., je pense les bouffées de chaleur ne rendent pas insomniaque mais elles perturbent énormément le sommeil, tandis qu'elles nous réveillent. Donc c'est sûr, quelqu'un qui ne dort déjà pas très bien, on a l'impression de ne pas dormir du tout de la nuit, du tout. Donc effectivement, il y a eu une nette amélioration avec ce produit-là, oui.

*M : Donc vous le prenez depuis...*

D : Je le prends depuis le mois de juillet avec quelques arrêts étant donné que je dois en être qu'à ma quatrième boîte. Il doit y avoir pas mal d'arrêts d'ailleurs, (*sourire*), parce que depuis juillet ça doit faire effectivement un peu plus que 4 mois ! (*Interrogatoire en date du 26/02/2013*). J'ai dû faire finalement peut être 2 ou 3 tests en n'en prenant pas et où, là, vraiment ça revient. Là, ça fait 2 mois de suite où je l'achète réellement en continu. Mais c'est vrai que les 2 premières boîtes, j'avais dû laisser 15 jours ou 3 semaines avec rien et chaque fois, c'était revenu. J'ai toujours l'espoir idiot que ça va s'arrêter tout seul, (*rires*), mais non !

*M : Donc, vous dites que ça commence à agir au bout de 3 jours...*

D : Oui, oui, j'ai été étonnée de la rapidité d'action !

*M : Et au bout de combien de temps d'arrêt vous avez les symptômes qui réapparaissent ?*

D : Et bien au bout de ... 2 semaines. 2 semaines, je commence à ré-avoir quelques bouffées, nocturnes essentiellement. Et puis, la première fois que j'avais arrêté trois bonnes semaines, là les bouffées revenaient dans la journée. Ça revient progressivement, mais on les sent. Réellement la bouffée de chaleur à votre âge, ou même moi jusqu'à l'année dernière, on n'imagine pas ce que c'est, on ne sait pas ce que c'est ! Alors moi j'ai la chance parce que je n'ai pas un teint qui rougit, donc ça ne se voit pas ! Mais y a des dames qui deviennent vraiment rouges, elles suent, etc. Donc là, ça devient, c'est presque handicapant même, pour vivre normalement. Donc moi je la sens ! Mais ça ne se voit pas.

*M : Donc, comment vous avez été amenée à l'acheter finalement...*

D : Et bien, par rapport à des clientes qui me l'achètent, c'est bien anonyme, j'ai deux clientes qui me l'achetaient, et qui achètent ce produit-là. Donc ce sont des dames avec qui je discute facilement, et qui, elles, m'ont dit que ça fonctionnait bien. Donc c'est pourquoi, j'ai été amenée à acheter le même produit finalement. Parce qu'il y en a d'autres : on a Abuphène, mais beaucoup de clientes m'ont dit que ça ne fonctionnait pas ; on a un produit des laboratoires Boiron, que je n'ai pas essayé étant donné qu'on l'a rentré après le produit que j'utilise. Donc tant que celui-ci convient, me convient, je reste dessus ! Si dans un an, ça ne fonctionne plus, j'essaierai autre chose, quoi, en fait. Mais bon, c'est de la graine de lin et, et, pff, ça a l'air de bien marcher.

*M : Et donc, c'est un comprimé par jour ...*

D : Alors, donc, je prends un comprimé le matin, une capsule, c'est des capsules molles. On en prend une le matin et le laboratoire sur la posologie indique que l'on peut en prendre d'avantage. On peut en prendre même deux, une matin et une le soir selon l'intensité des troubles. Mais avec une le matin, j'ai pas de souci. Y a pas de souci de digestion, ni de quoi que ce soit. Ce qui est pas toujours le cas avec les capsules molles, d'ailleurs.

*M : D'accord et le coût mensuel du coup ?*

D : Alors le coût mensuel, c'est aux alentours de ... 20 euros la boîte. Ce qui est raisonnable quand même. Donc, bon, oui ! Après ça dépend où on l'achète naturellement. Mais c'est 20 euros la boîte et bon, j'ai pas envie, je suis suivie au niveau gynécologique et j'avais pas envie de passer aux hormones. J'ai déjà eu 2 ordonnances d'hormones que je n'ai jamais prises... Donc j'ai pas envie ! J'ai pas envie de passer aux hormones donc autant essayer avec des produits, euh, plus naturels, s'ils fonctionnent ! Il est bien évident que si ça n'avait pas du tout fonctionné, je pense que, là, j'aurai essayé un traitement hormonal « classique », si on peut dire.

*M : Vous avez un suivi gynécologique régulier...*

D : Oui, oui, absolument, tous les ans, hein. Donc en plus, à X., on a la chance d'avoir un centre, on a le choix pour les médecins. Si, si je trouve même qu'elle a commencé très tôt, elle m'a fait faire ma première mammographie, j'avais 42 ans, pourquoi ? Alors qu'on n'a pas d'antécédents dans la famille. Donc j'ai une mammographie tous les 2 ans et puis le frottis je crois qu'elle le fait tous les 2 ans aussi et l'écho d'après ce que m'a dit ma gynéco, ça n'est plus que tous les 3 ans, maintenant.

*M : L'écho ?*

D : L'écho pelvienne pour vérifier l'endomètre, etc. Donc ça, je le fais tous les ans. Donc, bon, depuis que j'ai eu 50 ans, j'ai la prise en charge par la caisse mais on le faisait déjà avant de toute manière, donc là, oui oui j'ai un suivi régulier.

*M : Par rapport à votre médecin traitant, est ce qu'il sait que vous prenez de la phytothérapie ?*

D : Ben non, déjà : mon médecin traitant je le vois assez peu, je le vois une fois par an, ou euh ... Et puis comme il connaît ma profession, donc, peut-être qu'il cherche moins, à me poser des questions que... C'est vrai que c'est pratique quand même d'avoir accès à des soins, à une information. Mais bon, c'est pas pour ça que je néglige ! Au contraire, je dis au niveau gynéco je suis très sérieuse à ce niveau-là. Donc, non, mon médecin ne le sait pas ... Mais non il ne serait pas opposé, du tout... du tout, du tout. D'ailleurs il me pose ... il a dû me demander... parce que j'ai changé de médecin il y a quelques années parce que le mien avait pris sa retraite, donc j'en ai pris un qui habite à côté de chez moi et bon, il m'a demandé si j'étais suivie, je lui ai dit oui et il n'aborde plus le sujet. Dans la mesure où il sait que j'ai une visite tous les ans chez ma gynéco. S'il y avait un suivi, ce serait auprès d'elle que je le ferai.

*M : Donc c'est la gynécologue qui vous a proposé le traitement hormonal ?*

D : Oui, si je voulais ! Si j'avais des problèmes de cycle, euh... Elle m'avait prescrit un traitement hormonal, je sais plus ce que c'était comme je l'ai jamais pris... Ça devait être du Lutényl, le traitement de début, quoi, en fait. Le traitement basique. Et bon, elle l'a laissé à mon appréciation, étant donné que, justement, la durée de ce traitement hormonal, elle est pas précise. C'est de 10, 12, 15 jours, en fonction de chaque femme, en fait. Et comme on était parti dans le flou, je l'ai pas pris du tout. Et finalement, pour l'instant ça va bien, j'ai pas d'autres problèmes pour l'instant. Bon c'est le début. Je sais pas exactement jusqu'à quel âge, on est en péri-ménopause, parce que c'est pareil, ça dépend de chaque personne, plus ou moins, quoi ! Mais bon l'ostéoporose : on n'a pas fait d'ostéodensitométrie mais je pense quand même que je suis un peu trop jeune, hein aussi ! Et je fais pas mal de sport donc ça aide aussi un peu. Je m'alimente normalement ! Ça garantit pas les choses à 100% mais, mais, bon... bon c'est vrai que le traitement hormonal est intéressant pour ça, dans ce sens-là, qu'il peut aussi bloquer l'ostéoporose alors que les traitements de phyto ne le feront pas ! Mais on n'en est pas encore là.

*M : Donc vous avez juste essayé ce produit-là ?*

D : Oui.

*M : Pas d'autre expérience d'autres traitements ?...*

D : NON ! J'ai pas eu d'autres traitements étant donné que le premier que j'ai utilisé a bien fonctionné, j'ai pas éprouvé le besoin de changer, quoi ! On verra ça d'ici là, d'ici quelques années. J'espère qu'il va durer ! Y a pas de raison ! Et puis 20 euros par mois, c'est rien ! Quand même ! Ça c'est pas un frein, hein !

*M : Donc j'ai des questions qui ne sont pas forcément adaptées pour vous : est-ce que vous considérez que c'est un médicament ?*

D : Non ! Ben moi, je considère pas que c'est un médicament vu que c'est phytothérapique ! J'ai tendance à considérer, comme bon, par rapport à ma profession QU'UN MEDICAMENT ! au sens strict, c'est quand même souvent du chimique. Et dès qu'on s'éloigne de tout ce qui est chimique, pour moi, je considère pas que c'est ... je considère que c'est, ben c'est pour ça qu'on a... comment on appelle ça... C'est un apport nutritionnel, c'est naturel quand même en fait ! Donc la graine de lin, c'est pas encore issu de la chimie ! Donc je ne considère pas que c'est du médicament au sens strict. Mais, mais ça me fait du bien, (*rires*), et donc c'est ce que je recherche, quoi !

*M : Et donc, pareil, est ce que vous iriez l'acheter en parapharmacie ou sur internet ?*

D : Ben sur internet, hors de question ! Vous pensez bien ! Ben, en para, s'il est moins cher naturellement ! Comme moi, tout ce qui sort de mon porte-monnaie m'intéresse aussi. Bien sûr ! Ah mais sur internet ! Non !

*M : Et ce que vous pensez que le produit peut avoir des effets secondaires ?*

D : Je n'en ai pas observé... Ben, je n'ai pas observé d'effets secondaires sur moi, quoi, en fait... Non, je ne pense pas... Je n'en ai pas observé ! Mais bon ! On ne peut pas PENSER à un effet secondaire, il faut L'OBSERVER ou pas. Et je n'en ai pas remarqué, non. Non !

*M : Donc, vous, vos symptômes par rapport à la ménopause, c'était essentiellement les bouffées...*

D : Bouffées de chaleur nocturnes essentiellement.

*M : Et l'insomnie qui s'était majorée ...*

D : Et l'insomnie qui, oui, était vraiment majorée.

*M : C'était les seuls symptômes, les principaux...*

D : C'était les seuls symptômes jusqu'à présent ! Y avait pas de sécheresse, pas de modification de l'humeur, on en a parlé, ni... Bon, c'est les plus visibles et les plus gênants, en fait. Pas de dépression, non, non. C'était un effet handicapant dans ma vie professionnelle, quand même.

M : *Donc, vous m'avez dit les symptômes de la pré-ménopause ont commencé, euh...*

D : Il y a un an, donc là j'ai 53 ans, donc l'année dernière, oui 52 à peu près.

M : *Est-ce que pour vous, la ménopause, c'est une étape ?*

D : Honnêtement, non ! (*Sourire*). C'est pareil. Comme je suis un peu de l'autre côté. Non, franchement moi, (*soupir*), ça ne change rien. Si j'avais pas ces... Non ! Je ne le considère pas comme une étape ! C'est vrai, il y a des femmes, qui quand elles sont ménopausées, elles se disent : « Ca y est, maintenant, je suis passée dans les vieilles ». Non, non, pas du tout, parce que... Ben déjà moi ! J'ai jamais eu d'enfants, parce que j'en ai jamais voulu. J'ai toujours considéré que c'était une trop grande responsabilité et c'est vrai que c'est une responsabilité d'en faire ! Donc je n'ai pas eu ce courage, de faire des enfants. Donc si vous voulez, je n'ai jamais associé possibilité d'avoir des enfants avec être femme. Donc le fait d'être ménopausée, donc pour moi, ça ne change rien, étant donné que je n'ai jamais eu cette association. En fait, donc non, c'est pas une étape ! Ça ne change rien !

M : *Est-ce que pour vous, c'est un sujet tabou, la ménopause ?*

D : Non, ben non, pas du tout. De toute façon, je ne raconte pas ma vie à mes collègues, puisque ça les intéresse pas, (*rires*), d'ailleurs ! C'est pas un sujet tabou. Ben non ! Je pense que ça l'est de moins en moins en fait parce que justement, beaucoup de femmes ne voient pas ça comme la fin de leur vie de femme, heureusement. Donc elles veulent qu'on leur améliore les symptômes et puis c'est tout quoi ! Non, non, vous avez ressenti encore une forme de tabou ?... Peut-être dans certaines, avec certaines personnes mais je ne crois pas !

M : *Non... non... du moins pas avec les dames que j'ai vues non, mais je pense que c'est...*

D : Ou alors elles le diraient peut-être pas si elles voyaient que c'est un sujet tabou...

M : *Ou alors, elles accepteraient...*

D : Elles accepteraient pas de vous rencontrer ! Oui, oui.

M : *Est-ce que votre famille sait que vous prenez ce traitement-là ?*

D : OUI ! oui, oui, j'en ai parlé à une amie aussi, qui en a pris et puis elle a eu une intervention qui lui a ôté les ovaires et tout, donc elle n'a plus besoin de rien mais... Oui, oui ! J'en ai parlé à ma sœur qui est plus jeune mais bon comme ça. On va pas s'étendre là-dessus ! Je vous dis, ça n'intéresse pas grand monde, donc c'est tout.

M : *Est-ce que vous le conseilleriez à des amies, à de la famille ?*

D : Ben, pourquoi pas mais bon pour l'instant, je râle : toutes mes copines du même âge n'ont pas encore de problème !! (*Rires*). J'ai deux amies qui étaient avec moi, à la fac. Non ! Elles n'ont pas de problème ! Bon ! Tant mieux ! Mais sinon, le jour où, je leur en parlerai ! Oui ! Bon, moi, ce que je conseillerai déjà à qui que ce soit : bon bien sûr y a ce que je vous dis et y a au comptoir ! Mais je pense que, quand même, avant de prendre un traitement chimique, il faut essayer ! Essayer les autres traitements. Ça vaut toujours le coup de reculer au maximum le traitement hormonal, réellement, oui ! ... Vous faites le tri ? Vous remettez les questions dans l'ordre, c'est ça ?

M : *Non, non, je laisse dans l'ordre où on a ...*

D : Ah oui d'accord !

M : *Est-ce que vous avez souvent recours à la phytothérapie ?*

D : ... .. Non, non, réellement, pas tellement ! En fait, j'ai pas recours à la phytothérapie parce que je n'ai pas tellement de recours non plus aux autres médicaments, j'ai la chance. (*Elle fait le geste de toucher du bois. Rires*). J'ai la chance de ne pas avoir de traitement régulier, donc pour l'instant j'ai pas vraiment eu à me pencher sur le problème, quoi, en fait.

M : *Et à l'automédication, vous auriez recours, au besoin...*

D : A la phytothérapie ? Ben, pourquoi pas ! Ben par exemple, dans le cas de... On conseille, on vend pas mal d'huiles essentielles, donc ça, effectivement ça a beaucoup le vent en poupe. Mais bon la phytothérapie progresse quand même beaucoup depuis quelques années, on a énormément de clientes qui sont très réceptives. Ben par exemple, pour les rhumes ce genre de choses. Donc c'est vrai que j'ai pris l'habitude de demander aux clients s'ils veulent un traitement chimique ou plutôt naturel et phytothérapique. Et on a de plus en plus de personnes, qui sont favorables au traitement non chimique, réellement ! Donc c'est intéressant de le proposer et quand ça fonctionne... Il faut que ça fonctionne, naturellement ! Il faut pas les décevoir, hein. Donc si ça fonctionne, moi, je suis tout à fait d'accord pour prendre un produit plus naturel, quoi, mais il faut qu'il fonctionne, bien entendu ! Bon, par exemple, quand vous avez des produits antidouleurs ; bon ben des antidouleurs en phyto, y a pas grand-chose, hein ! Quand même ! On est quand même assez limité dans la phytothérapie. Mais la phytothérapie ça m'intéresse. Par contre, l'homéopathie, je suis nulle ! Donc je prendrai pas de traitement homéopathique. Pour moi, c'est trop fastidieux, ça ne correspond pas à ma manière de me soigner, quoi en fait. Mais la phytothérapie, pourquoi pas ! Notamment les huiles essentielles, les gels, les inhalations, ce genre de choses, quoi. Et par exemple, pour les maux de gorge on a quand même beaucoup de maintenant... on propose souvent des pastilles à la Propolis qui marchent bien. On n'est pas vraiment dans la phyto mais c'est dans le même état d'esprit, quand même et ça fonctionne bien, quand même...

#### ENTRETIEN 4 :

M : *Donc, quel produit vous prenez ?*

D : Alors moi je prends Séréllys.

M : *Donc vous le prenez comment ?*

D : Ben le matin. Ben je vais vous expliquer depuis le départ. Normalement, y a une paire d'années, j'ai commencé à avoir la ménopause, bon ! Une fois que j'ai enlevé le stérilet et en 2008, j'ai été atteinte d'un cancer. Donc j'ai eu chimio et rayons et tout ça. Et j'avais des bouffées de chaleur, énormément, et j'étais vraiment pas bien, je dégoulinais vraiment comme si j'avais fait un marathon. Et donc j'en ai parlé à ma cancérologue qui travaille à X et elle me dit : « Ecoutez, j'ai plusieurs patientes comme vous qui ont été atteintes d'un cancer, je leur ai conseillé le fameux Séréllys. Et d'après elles, ça fonctionne très bien ». Elle me dit : « Ecoutez : essayez ! ». J'me dis « Ben, ça coute rien ! Je vais essayer ». Dès le départ pendant un mois, j'ai pris 2 par jour. Donc matin et soir comme j'avais eu une ménopause très forte ! Et après elle me dit : « Au bout du 2<sup>ème</sup> mois vous ralentissez ». Et c'est vrai qu'au bout d'un mois après, j'ai ralenti, je prends un par jour. Donc ce médicament-là est fait naturellement. Donc y a RIEN de mauvais comme c'est tout à base de plantes, d'après ce que j'ai vu, c'est tout du naturel et ça fonctionne très bien ! Et franchement je peux pas m'en passer ! Si je l'oublie, ne serait-ce qu'une journée, c'est une catastrophe ! C'est en intense, quoi ! Et donc c'est ce que je prends en plus de mon cachet du cancer, parce que, en plus, du cachet, qu'on prend, on a encore des bouffées de chaleur ! En plus, alors plus la ménopause, plus ça, alors ça fait !

*M : Vous avez quoi comme traitement pour le cancer ?*

D : Arimidex. Donc je prends ça tous les jours, pour le cancer.

*M : Donc le traitement-là vous l'avez sur prescription médicale ? Ou c'est ...*

*(En désignant la boîte de Séréllys.)*

D : Oui, on l'a sur prescription médicale. Mais c'est un médicament qui n'est pas remboursé. Le seul inconvénient : c'est ça ! Mais au niveau fonctionnel ça marche très bien ! C'est que ça que je lui reproche.

*(Rires).*

*M : Est-ce que vous pouvez me dire à peu près le coût mensuel ?*

D : Beuh, arrondi complet, parce que normalement ça vaut 31.85, je sais pas si c'est marqué sur la boîte, je ne pense pas. *(Elle regarde sur la boîte)*. Vous rajoutez, ça fait à peu près 32 euros par mois. Donc, comme j'en prends une boîte tous les 2 mois ; ça fait, du fait que j'ai ralenti, mais c'est vrai que ça fait quand même 32 euros, à quelques centimes près.

*M : Du coup, 32 euros par mois ou les 2 mois ?*

D : Ben là, j'en ai pour 2 mois. Comme ça va mais c'est vrai que ça revenait à 32 euros par mois et c'est vrai que bon... Et si j'ai pas ça, ça devient ... On ne peut plus s'en passer ! Franchement, je ne peux plus m'en passer !

*M : Donc, vos symptômes par rapport à la ménopause, quels sont-ils ?*

D : Alors bouffées de chaleur, atroces. Par moments on a le ventre qui est énormément gonflé, on croirait une femme enceinte de 4 mois. Des fois, des fois, un peu fatiguée aussi. Très très fatiguée. Et puis, y a le traitement, plus ça, donc ça fait, comme elle dit la cancérologue : « Ça fait beaucoup de choses en même temps ». Bon la nuit, je me réveille parce que j'ai chaud, j'ai froid, vous voyez hein ! Bon je vous dis : moi, quand j'ai le cachet là, ça va ! *(En désignant la boîte de Séréllys)*. Mais si j'oublie je vous dis ! On croirait que j'ai fait des efforts intenses, ouais.

*M : Donc avec le traitement, c'est diminué ou vous n'avez absolument plus aucun symptôme ?*

D : Ah oui mais moi j'ai le traitement ; j'ai plus aucun symptôme.

*M : Plus aucune bouffée de chaleur ?*

D : Ah non. Ah non. Là je l'ai pas encore pris, mais je vais le prendre tout à l'heure et je vais être bien toute la journée. Je vous dis si je le loupe je me dis : « Ah ben ça y est j'ai oublié mon cachet ! ». Vous voyez tout de suite dans ma tête, je sens que j'ai oublié mon cachet, hein.

*M : Et par rapport aux troubles intestinaux...*

D : Ben, problèmes intestinaux, j'ai pas.

*M : Vous me dites le ventre...*

D : Le ventre ballonné c'est toujours. Et comme j'ai fait des examens, obligatoires, pour contrôler quand même. J'ai énormément les intestins gonflés quand même, ça c'est sûr ! Mais je vous dis, ça me gêne énormément ce problème-là, parce que, y a des jours où vous avez le ventre normal puis des fois... Alors ça c'est catastrophe quoi ! Et comme je dis, on prend du poids. Bon y a aussi le traitement que j'ai eu avant, la chimio j'étais gonflée aussi. Là je commence à diminuer. C'est vrai, il faut dire ce qui est : la femme est complètement dérégulée. Ça, ça joue !

*M : Donc du coup ça n'agit pas quand même sur le ventre qui gonfle, le Séréllys ?*

D : Ben, je vous dis ça dépend des mois. Et puis, comme moi, j'ai déjà des soucis intestinaux, des ulcères à répétitions et je fais beaucoup de coliques néphrétiques, moi, quand je suis stressée énormément : chose qu'il ne faut pas. Je crois que les 2 réunis, ça ne fait pas une bonne action non plus, hein ! Mais sinon, moi



je vous dis, moi j'en suis contente. D'ailleurs, j'en ai parlé à ma cancérologue, elle est contente pour moi que ça fonctionne bien.

*M : Et votre médecin traitant sait que vous prenez le traitement-là ?*

D : Oui ! Il le sait, je lui ai dit, mon médecin généraliste, il sait ce que je prends en cancérologie, hormonothérapie. Et d'ailleurs il savait pas ! Parce que je sais pas si y a des autres médicaments qu'on donne pour la ménopause.

*M : Oui.*

D : Donc je les connais pas tous. Et je lui dis que je prenais ça et il m'a dit : « Ah ? ». Vous voyez que c'est un point que je lui ai donné. Parce que c'est vrai qu'ils peuvent pas tout connaître non plus, hein ! Et d'ailleurs c'est ma cancérologue qui me l'avait prescrit, hein ! C'est pour ça que je lui en ai parlé et ça fait un point pour lui. Et je pense que ça doit aussi les aider pour les autres personnes, hein ! *(Rires)*.

*M : Donc vous avez encore un suivi gynécologique, actuellement ?*

D : Oui, donc suivi gynécologique et autre, parce que je vais vous dire les cachets du cancer que j'ai eus avant, j'ai fait des réactions et donc j'ai arrêté 9 mois. Et donc là, on m'a donné Arimidex qui fonctionne. Et là j'ai encore un an en plus, du fait que j'ai dû arrêter et normalement c'est 5 ans, et comme y a eu des arrêts, je suis obligée de prolonger d'un an. Mais même quand j'aurai plus besoin de continuer le cachet, je continuerai. Franchement, c'est pas ça qui va m'arrêter, quoi ! *(Rires)*.

*M : Du coup, oui, vous avez un suivi par l'oncologue et le gynécologue ?*

D : Oncologue, gynécologue, généraliste et chirurgien parce que normalement on doit voir aussi le spécialiste qui nous a opéré.

*M : Alors, vous voyez chacun à quelle fréquence ?*

D : Le chirurgien je ne l'ai pas vu l'année dernière donc je dois le voir cette année. La cancérologue c'est tous les ans, hein, parce que c'est eux qui nous ont suivis dès le départ et le généraliste, je le vois tous les 3 mois pour mon traitement. Voilà, et là comme je vais faire une reconstruction, je suis obligée de revoir le chirurgien. Donc, voilà. *(Rires)*.

*M : Vous n'avez pas d'autres symptômes de la ménopause ?*

D : Non, non, à part les bouffées de chaleur, c'est tout ce que j'ai. Parce que je pense pas qu'il y ait d'autres répercussions autres.

*M : Au niveau local, pas de sécheresse ou des choses comme ça ?*

D : Non, j'ai fait des examens récemment. Bon, ben, l'utérus il est un peu rétracté mais c'est normal ! Mais je n'ai rien de tout ça. Autrement, non, heureusement ! Il manquerait plus que ça ! *(Rires)*.

*M : Est-ce qu'un traitement comme ça, vous l'auriez acheté de vous-même ?*

D : Non, parce que je ne connaissais pas et puis, bon, on fait confiance à notre médecin généraliste. Franchement, non, et puis je vais vous dire : j'évite les cachets qui sont assez agressifs parce que comme j'ai un organisme qui fait pas mal d'allergies, à certains antibiotiques, à certains médicaments et donc, comme c'est naturel, je pense qu'on a plus confiance.

*M : Est-ce que vous iriez acheter le même traitement en parapharmacie ou sur internet ?*

D : Non, internet non. Parapharmacie, oui, parce que j'achète certains produits pour la toilette intime en parapharmacie, donc j'ai pas de problème. Je pense que ça fait aussi partie de la convention de la pharmacie. Donc internet, non. Je suis contre l'internet pour ça. Parce qu'on ne sait pas ce qu'on nous donne ! On peut pas faire confiance.

*M : Donc vous m'avez dit c'est depuis 2008 que vous êtes ménopausée.*

D : 2008, oui.

*M : Est-ce que pour vous la ménopause, c'est une étape ? Un vieillissement ?*

D : Un vieillissement, non. Une étape, oui ! Je vous dis : c'est les inconvénients de la vie. Un vieillissement, non, parce que moi je me dis : on avance dans l'âge, c'est pas pour ça qu'il faut se dire : « on fait pas ci, on fait pas ça ». Au contraire ! J'ai l'impression qu'on fait les choses qu'on n'a pas faites avant. C'est vrai, hein ! (*En se tournant vers son mari, rires*).

*M : Est-ce que pour la ménopause, c'est un sujet tabou ?*

D : Non, pas du tout. Absolument, pas ! Je pense qu'on doit en parler. Je trouve que les gens, ils osent pas trop ! Je sais pas pourquoi ? Hein ! Comme le cancer, les gens ils osent pas en parler, ils croient que c'est tabou. Au contraire ! ça rend bien service à certaines personnes parce qu'il y a des choses que les gens savent pas. Et je trouve que ça aide beaucoup. Que de le garder en soi-même, ça sert à rien ! Je trouve que c'est dommage, il y a pas assez d'information sur ce sujet. (*Rires*).

*M : Est-ce que votre famille sait que vous prenez ce traitement-là ?*

D : Certains membres de ma famille, oui. J'ai une belle-sœur qui habite à Monaco, je lui en ai parlé, elle connaissait pas non plus. Vous voyez que... Et y a certains médicaments, que des fois, en discutant entre nous, parce qu'elle a eu un cancer en même temps que moi. Et elle me dit : « c'est drôle, y a des choses que t'as, que nous on n'a pas. » Ben je dis oui tu vois, hein ! Et dans les moments-là, c'était comme ma belle-mère elle en a : avant, on mettait des patchs ou des cachets et les gens avaient plein de problèmes. Bon, au fur et à mesure, ça s'est développé ! Et ça quand on leur en parle : ils vous disent : « ah ben dis donc, ça s'est modernisé. », c'est des choses plus..., en mieux quoi ! (*Rires*).

*M : Est-ce que vous iriez le conseiller, le traitement à des amies, de la famille ?*

D : Honnêtement, oui, parce que déjà bon je leur conseillerai, ben déjà, d'en parler aussi avec leur médecin. Mais comme y a pas de gros risque comme y a pas de ... Mais je sais que je leur conseillerai, parce que moi, j'en suis satisfaite et je pense que les autres personnes en seraient satisfaites. Parce que c'est pas un produit qui est trop, trop dangereux parce que je vous dis c'est fait avec certaines plantes et y a une notice à l'intérieur, si un jour vous voulez la prendre, je vous la donne.

*M : Non, non, j'ai les coordonnées.*

D : Vous les avez ! Alors y a pas de souci ! Donc vous connaissez un peu le produit aussi ? Comme quoi, c'est une bonne réussite, ça ! (*Rires*). C'est vrai, hein !

*M : Est-ce que vous considérez que c'est un médicament ?*

D : Oui ! Quand même ! Hein, parce que c'est quand même un cachet. On peut pas dire que c'est pas un médicament. Mais, c'est un médicament, mais, pour moi, oui, mais pas comme les autres traitements de cachets qu'on a. Pour moi, c'est un médicament comme tous les autres mais pas pareil. Voilà. C'est assez compliqué, je sais pas comment je vais vous expliquer, quoi. (*Rires*).

*M : Et pourquoi c'est pas pareil que tous les autres ?*

D : Ben parce que celui-là, je...

*Intervention du mari :*

Le mari : C'est pas pour la même maladie ! Déjà !

D : Voilà, c'est ça, c'est... C'est déjà pas pour les mêmes symptômes ! Et le seul problème c'est que quand on le prend on a l'impression qu'on le prend, c'est pas agressif. Que y a des médicaments, c'est peut être bête ce que je vais vous dire : mais y a des médicaments que quand on les prend on a des réactions. Donc je me dis : « Est-ce que je vais le supporter ou pas ? » C'est peut-être psychologique ou pas, mais bon. Pour moi, c'est ce que je pense. Pour ce que ça me traite moi, c'est un médicament sans être vraiment le gros cachet du quotidien qu'on prend aussi bien pour l'estomac que pour le cancer. Voilà ! (*Rires*)... ...

Et puis, y a aussi des médicaments, qu'on a plaisir de les prendre et des médicaments qu'on n'a pas le plaisir de le prendre. Et celui-là, on le prend par plaisir. C'est la différence, pour moi.

*M : Donc, vous, vous n'avez pas essayé d'autres traitements pour la ménopause ?...*

D : Non.

*M : C'était le premier et ...*

D : Ah, oui. C'était le premier et je ne changerai pas. Même qu'on me donnerait un médicament qui est remboursé, je sais pas si j'aurais vraiment le plaisir de le prendre. Parce que avec tout ce qu'on voit, certains médicaments qui ont des effets secondaires. Non, non, celui-là, je le garderai, y a pas de problème. (*Rires*). De toute façon, je changerai pas même qu'il est pas remboursé. Je changerai pas.

*M : Est-ce que vous prenez de la phytothérapie, donc des traitements par les plantes, pour d'autres symptômes ?*

D : Oui, Amaryllis, c'est des petites granules pour la circulation du sang. Et je vais vous dire, y a très très longtemps, je me faisais soigner par homéopathie, pour l'estomac et y'avait des gélules à base de miel, j'en prenais avant. Le médecin qui me soignait, il est plus là mais c'est vrai que je me soignais beaucoup en homéopathie. Et on a du mal à accepter ça ; mais ça, c'est des médicaments qui soignent et qui sont pas agressifs, et y a pas d'effets secondaires. Et puis, maintenant, les  $\frac{3}{4}$  des médicaments et puis maintenant les génériques ! Pfft ! Alors là, parlons-en des génériques !! Et même mon mari, il connaît l'homéopathie, avant j'étais soignée par ça. Et j'en étais contente mais ça, on a du mal de l'accepter, je sais pas pourquoi. On a l'impression que c'est tabou, que ça fait pas d'effets. Mais, c'est faux !! Et même mon fils que je m'en rappelle que petit, il avait du mal à aller à la selle, on lui a donné quelque chose parce qu'il était tellement petit, qu'il avait peur d'aller à la selle, on lui a donné quelque chose et ça été impeccable, en homéopathie ! Et ça a très bien fonctionné, hein ! Mon mari peut vous le dire, hein, biquet ?

*Le mari : De quoi ?*

D : Le D. quand il avait du mal à aller à la selle !?

*Le mari : Ah, oui, oui !*

D : Ça a très bien marché, moi j'en suis contente.

*Le mari : Oui, les génériques c'est de la merde !*

D : Le générique c'est zéro. On dit que c'est pareil, c'est pas vrai !

*Le mari : Non, c'est faux ! Ça me fait penser au Clamoxyl et à l'Augmentin. Alors nous quand ils avaient une maladie, ou une pathologie quelconque, on passait par les antibiotiques. Il fallait une, deux, trois boîtes d'Augmentin, c'était du générique. Avec le Clamoxyl, j'arrivais même pas à la fin, ils étaient déjà guéris, c'est tout. Alors là, la sécu elle croit qu'elle fait des économies, pas du tout ! Parce que le Clamoxyl, c'est vrai qu'au départ, c'est plus cher. Admettons je prends un exemple, 10 euros, quand on prend l'Augmentin, d'accord il coute 4 euros mais il en faut 3 boîtes, 2 euros de trop ! Et le pire, c'est que ça marche pas ! Ah les prises de tête avec les médecins, ils comprenaient rien, les neuneus.*

D : Vous voulez peut être un café.

*Le mari : C'est pareil, toi, tu dis tout à l'heure, je le conseillerai. Non ! T'as pas à conseiller les médicaments ! Les gens s'ils ont le même problème que toi, ils consultent leurs médecins, leurs cardiologues et tout ! Mais t'as pas à conseiller !!*

D : Conseiller oui mais ils vont voir leur médecin, c'est ce que j'ai dit à la dame.

*Le mari : Tu peux dire oui, il est efficace mais t'as pas à conseiller ! T'es pas cancérologue, toi !*

D : Ah non, non, pas conseiller comme ça ! Tu passes pas comme ça. Efficace, oui ! Ben, non, j'allais pas dire, allez le chercher à la pharmacie. De toute façon, il le donne que sur ordonnance, il faut un papier par le médecin. Parce que moi, j'ai obtenu le papier par ma cancérologue. Si j'ai pas le papier, euh...

*Le mari* : Tiens tu prends l'exemple du Pierrot : toujours mal derrière la tête. Et sa mère : « t'as qu'à prendre ça, tu verras ça va se passer, ça va se passer ». En fin de compte, il a fait un AVC, quoi ! Au lieu de consulter un médecin, et voilà. Le gars, il a fait un malaise, il est pas revenu !

## ENTRETIEN 5 :

*M* : *Je voudrais savoir quel traitement vous avez pris.*

D : Alors, j'ai pris d'abord un traitement hormonal de substitution, après... Puis, j'ai arrêté parce que je prenais du poids, après... pendant un an, à peu près un an. Et bon, j'ai trainé, j'ai trainé, et là, j'ai pris Yméa et après, en dernier j'ai pris Manhae. Manhae m'a fait du bien, bon ça m'a calmé mais ça n'a pas stoppé mais ça a calmé. Et après j'ai arrêté quoi donc je sais pas si je vais vous être très utile ! (*Rires*).

*M* : *Alors, donc, le traitement hormonal pendant un an et puis Yméa après. Vous l'avez pris pendant combien de temps ?*

D : 6 mois. Ouais je prenais à peu près dans les 6 ; 6-7 mois pas plus. Quand je voyais qu'y avait vraiment pas ... d'effets... flagrants, j'ai dit je continue pas, ça vaut pas la peine que je prenne un truc si ça s'arrête pas. Non, non. Donc après j'ai arrêté, j'ai repris Yméa. Je suis restée quelques années à souffrir. (*Rires*). Après j'ai repris Yméa et puis c'est pareil pendant quelques mois, je l'ai pris. Bon, maintenant...

*M* : *Manhae, c'est ça ? Vous me dites Yméa.*

D : Manhae. Manhae en dernier, oui, Manhae c'est ça. C'est le dernier traitement que j'ai pris c'est Manhae. Et là, ça ..., les suées, tout ça, c'est parti. Parce que j'avais beaucoup, beaucoup de suées nocturnes, hein. Et avec le Manhae, c'est vrai que c'est le Manhae qui m'a fait le plus de bien. Les suées : j'en ai pratiquement plus. Bon les bouffées : ça dépend des périodes. Y a des périodes c'est l'une derrière l'autre et après ça se calme. J'en ai de temps en temps, mais bon, c'est plus... C'est plus aussi violent que c'était. Parce qu'au début, c'était, c'était terrible ! Hein, parce que moi, je deviens rouge, donc là, ça se voit. Hein ! Tout de suite ! (*Rires*). Et puis je commençais à ... Mais j'avais des gouttes qui me coulaient, sur la... Là ! (*Désignant son décolleté*). Entre les ... Oh là, là ! (*Rires*). La nuit, je me réveillais, j'étais mouillée ! Mouillée. Mais ça c'est vrai que Manhae m'a fait du bien. Voilà. Mais bon, ça m'a pas complètement arrêté les bouffées de chaleur.

*M* : *Et si vous, là, vous aviez de nouveau de grosses bouffées de chaleur... Vous en ...*

D : Oui, je pense, oui, que je reviendrai là-dessus. Je reprendrais Manhae, ouais, ça s'est sûr. Oui.

*M* : *Ok. Et au niveau du coût du traitement...*

D : Et, ça revient cher, hein ! Parce que... Oh ! Je me rappelle plus ! Je sais plus là, le prix, mais je sais que c'est au moins 15 euros, je crois la boîte et y en a pour un mois, hein, je crois. C'est vrai que c'est un peu cher quand même mais bon, à la limite, on est prêt à ... (*Rires*). Pour le bien être, on est prêt à remettre, ça s'est sûr, hein ! (*Rires*). C'est sûr. Mais le traitement hormonal de substitution, ça n'avait pas... Ça avait fait effet mais bon, dès qu'on commence à prendre du poids, je me suis dit stop. Et comme j'ai des problèmes de thyroïde aussi, je me suis dit : « Est-ce que ça va pas aussi... » Alors j'ai dit à mon médecin : bon, ben j'arrête, et il me dit : « Bon ben, c'est vous, hein ! Vous verrez bien, hein ! » Et puis de toute façon, elles sont revenues après, hein ! Au bout de quelques mois d'arrêt, c'est revenu, ça s'est

sûr, hein. Mais bon, mais bon, ça je veux plus ! Et puis de toute façon, on m'a dit que c'était pas bon. Qu'est-ce que vous en pensez-vous ?

*M : Je ne dirai rien ! Je ne veux pas vous influencer.*

D : Non, non, mais. Non, non mais là, je resterai sur l'homéopathie, ça c'est sûr.

*M : D'accord. Et donc, donc votre médecin traitant savait que vous preniez le traitement hormonal. Est-ce que c'était...*

D : Oui, mon gynécologue le savait. C'est mon gynécologue... Bon ! Mon médecin traitant, aussi ! par le fait que je lui en ai parlé, hein ! Lui, il était pas... Pas trop... Médecin traitant, hein, je parle. Lui, il est pas trop chaud pour ces traitements hormonaux de substitution. Voilà. Mais quand je l'ai arrêté, j'ai dit à mon gynécologue que je voulais l'arrêter ; il me disait : « Bon ben d'accord ! C'est votre bien-être, hein ! Maintenant ... » Voilà, quoi.

*M : Est-ce que votre généraliste, après, a su que vous aviez arrêté le traitement hormonal et que vous étiez passée à autre chose ?*

D : Ah oui, oui ! Je lui ai déjà dit. Oui, oui, oui, oui, oui, oui. Il a dit : « Essayez, vous verrez bien ! Essayez ». (*Rires*). De toute façon, y a rien d'autre, hein ! A part, euh, à part le traitement hormonal ou l'homéopathie, les trucs, y a rien, hein. Pour l'instant ça va. Pour l'instant, je... Tiens ! Je sens que je vais en avoir une, là. Ça va, ça s'est stabilisé ça peut aller. Si je vois que ça revient trop, je retenterais le coup, pas de souci. Mais on se les provoque, je sais pas, des fois, j'ai l'impression que je me les provoque, les bouffées de chaleur. Des fois, quand je suis stressée ou ... ou y a quelque chose qui va pas, ça y est, je dis : « ça y est, y en a une qui vient ! C'est pas possible ! » Ou des fois si je suis avec des gens et que je parle, que je suis un peu... je suis un peu timide, voilà ! Je dis : « ça y est, ça y est ! Ça vient ! » Et puis je la sens et puis et puis... Et puis c'est, je sens que je deviens rouge comme une pivoine ! Alors je me demande si c'est pas un peu le stress aussi qui fait que, qui fait, qui fait une bouffée. Si tout va bien, c'est vrai que des fois, j'en ai pas.

*M : Et ça vous n'aviez jamais avant la ménopause ?*

D : Ah, non ! Du tout. Non, non. Non, non. J'étais... J'ai eu les règles qui se sont arrêtées pendant 6, à peu près 6 mois mais là j'étais super bien. Je me suis dit : si c'est comme ça la ménopause, génial ! Pas de bouffées de chaleur, mais je me sentais vraiment la pêche et tout ! Bien. Et elles sont revenues, 3-4 mois et après ça s'est complètement arrêté et là ça a été la galère ! (*Rires*). ALORS JE SAIS PAS CE QUI S'EST PASSE ! Du moment où elles se sont interrompues quelques mois et la reprise des règles et après ça, c'est revenu. Je sais pas, je sais pas pourquoi, ce qui s'est passé là. Parce que là, la première fois, j'étais vraiment super bien. Je me suis dit : la ménopause c'est super ! (*Rires*). Parce que je me sentais vraiment bien ! Hein ! Franchement, j'avais la pêche et tout ! J'étais bien et tout. Et après ça été la catastrophe...

*M : Et donc vous conseillerez ...*

D : Ah ben moi, j'ai déjà dit ! Je lui ai déjà dit ! Essaye ! Moi ça m'a calmé un peu mais bon, ça m'a pas, ça me les a pas... Moi, je pensais je vais le prendre, pendant un mois, ça va... et Plouf ! Ça va s'arrêter ! Non, moi, ça m'a pas fait ça !

*M : Est-ce que vous aviez d'autres symptômes de la ménopause que les bouffées de chaleur ?*

D : Ben, les suées. Les suées nocturnes, oui ! Et les problèmes intimes. Mais ça, ça joue pas. Ça n'a pas joué là-dessus. Pour l'instant, je sais pas quoi faire là-dessus mais ça n'a pas joué là-dessus. Sécheresse intime, quoi. Voilà. Là-dessus, ça n'a pas joué.

*M : Donc les 2 traitements que vous avez essayé ?*

D : Non, là-dessus, ça n'a pas marché.

M : *Et le traitement hormonal ? Vous aviez remarqué que ça...*

D : Ben disons que ça a commencé... J'avais pas ça pendant le traitement hormonal. Je pense que ça a dû jouer là-dessus, si vous voulez, parce que là, j'étais tranquille. Au point de vue, ça a dû commencer après, la sécheresse vaginale...

M : *Est-ce que pour vous la ménopause, c'est une étape, un vieillissement ?*

D : Ah oui ! (Rires). Si ça aurait été comme la première fois, j'aurais dit : Super ! Mais là, non. Des fois je me dis, je regrette de plus avoir mes règles. (Rires). Parce que c'est vrai que... Parce qu'on a : pff ! La peau, je veux dire la sécheresse de la peau ! ... Non c'est pas l'idéal, hein ! (Rires). Oui, c'est un signe, c'est sûr pour moi ! Mais pas le premier coup, que ça s'était arrêté pendant les 6 mois, là, j'avais vraiment la pêche. Je sais pas ce qui s'est passé là mais non, après non, c'était plus ça. Et puis, c'est ... On voit que c'est plus ça. On le voit à la peau, on le voit partout. Non, non, pour moi, c'est vraiment un signe de pff... (Rires). Pour moi, hein ! Pour moi ! ...

M : *Donc pour vous, c'est pas un sujet tabou, la ménopause ? Vous en parlez...*

D : Ah oui ! Non, non ! On en parle avec les copines ! Non, non, c'est pas tabou, absolument pas. Au contraire ! Je trouve c'est bien d'en parler. Des fois, on peut avoir des petits trucs. Non, non, là-dessus, c'est pas tabou. Non, non...

M : *Et avec la famille vous en parlez ?*

D : ... Avec ma fille, oui. Mais c'est tout... Ma belle-fille, aussi, des fois on en parle, la belle fille. C'est tout. Ma fille, ma belle-fille... Les copines quoi, voilà. (Rires).

M : *Ça fait comment de temps que vous êtes ménopausée ?*

D : Ouuh ! Ça fait 5 ans que j'ai commencé. Ça a commencé à 52. De là, j'ai été arrêtée pendant 6 mois. Après c'est revenu. On va dire 53, 53 ans. 53-54 ans.

M : *Donc là, ça fait combien d'années ?*

D : Ben là, j'en ai 62. Et là, ça fait 2 ans. Un an, 2 ans ouais que ça s'est un peu stabilisé, quoi.

M : *Donc là, sur les 9 ans, vous avez pris le traitement hormonal une année,...*

D : Ouais. 6 mois, 6 mois, avec quelques mois entre, quoi. Dès que je voyais que ça redevenait un peu trop fort : hop ! J'en reprenais, mais là, c'est vrai que ça s'est un petit peu stabilisé quand même. Si ça revient, je retenterais le coup, hein, si ça revient fort, je retenterais le coup, je reprendrais.

M : *Qui est-ce qui vous les avait conseillés les traitements que ce soient...*

D : Ben, des fois j'avais entendu la pub, euh. Le toubib... Je crois que c'est le médecin aussi qui m'avait dit, je crois, en en parlant. Ouais, comme ça. Des fois, la pub, ils parlent d'un nouveau produit qui vient de sortir, ben, tiens, je vais l'essayer : c'est comme ça, Yméa, c'est comme ça que..., non ! Manhae c'est comme ça, c'est par la pub que je l'ai essayé.

M : *Donc vous aviez demandé conseil au pharmacien ou ...*

D : Non ! J'ai été comme ça ! J'ai pris ! (Rires). Et puis j'ai essayé !

M : *Vous étiez passée par une pharmacie ?*

D : Oui, parapharmacie. PARAPharmacie.

M : *D'accord et là, vous n'aviez pas eu de conseil ?*

D : NON ! Pff ! Non, pas de conseil, non, j'ai pris et puis j'ai essayé. Voilà ! On a testé. Bon, c'est naturel donc ça doit pas faire... Euh... Enfin, j'espère ! Que ça n'a pas de, ...de conséquences. Bon, je pense pas, non.

M : *Est-ce que pour vous, c'est un médicament ?*

D : Non, non, c'est comme l'homéopathie c'est pas vraiment un médicament. Pour moi non.

M : *Quelle est la différence, alors ?*

D : Ben, pff. C'est moins fort ! Je pense que c'est moins fort, moins agressif peut-être. Parce que déjà avec le traitement hormonal de substitution j'ai pris du poids, hein, tout de suite, hein. Donc avec ça non, hein. Non, je pense que pour moi : c'est moins fort ! Moins violent, quoi on va dire...

M : *Donc pour vous, c'est pas un souci de l'acheter en vente libre que...*

D : Non !

M : *Ce soit en parapharmacie.*

D : Non ! Non, non !

M : *Est-ce que vous l'auriez acheté sur Internet ?*

D : Non, déjà je me sers pas d'Internet. (*Rires*). Mais ça, non ! Non ! Franchement, j'aurai bien trop ..., ou alors faut que ce soit vraiment Yméa, que j'aïlle chez Yméa. Pourquoi je dis toujours Yméa ? Chez Manhae. Non, sur Internet, j'achèterais pas. On entend trop de trucs. (*Rires*).

M : *Vous auriez peur d'acheter ?*

D : Oui. Parce qu'on m'avait une fois, justement, je me rappelle plus quel produit c'était. C'était en Belgique. Oh ! C'était aussi un produit soi-disant homéopathique et tout et non ! Je fais pas ! Parce qu'on sait jamais. On entend des choses parfois aussi, sur les ..., tous ces produits-là. Non ! Non, je préfère aller à la pharmacie ou en parapharmacie. Mais bon, éventuellement je peux demander conseil. Mais Internet, thhthh ! (*Hochement de tête négatif*). Non ! Je suis pas Internet.

M : *Est-ce que vous prenez souvent... Est-ce que vous faites souvent de l'automédication ?*

D : Euh non. Non. Thhhthh. Non. A part ça, non, je vais toujours chez le médecin. (*Rires*). Non, parce que j'ai des problèmes autres, il faut, je peux pas prendre des médicaments, comme ça, non !...

M : *Pour vous, le coût du traitement. Est-ce que c'est un frein ?*

D : ... Euh, non. Parce que euh, s'il faut se soigner il faut quand même le prendre, hein. Je trouve que c'est cher. Enfin, ça fait cher pour moi, mais non, non. Non, c'est pas. Non, si c'est pour ma santé. Non, si c'est pour mon bien être, je vais pas. Non, je vais pas regarder. Malgré que je trouve que c'est... que c'est un budget. Moi, je me rappelle plus combien c'est 15 euros, même 17 euros je crois, enfin je veux pas dire de bêtises mais non...

M : *Est-ce que pour vous, ce produit peut avoir des effets secondaires ?*

D : Ben, j'en ai pas eu. Alors je pense pas, enfin moi, j'en ai pas eu ! Non ! J'ai rien eu. Pas eu d'effets secondaires. (*Rires*).

M : *Qui est-ce qui s'occupe de votre suivi gynécologique ?*

D : C'est Docteur R à T.

M : *Donc c'est le gynécologue ?*

D : Oui ! C'est le gynécologue, oui, oui. Oui. Le médecin traitant, je lui parle pas, j'ai jamais consulté pour ça chez le médecin traitant. Je vais toujours chez le gynécologue.

M : *Vous avez un suivi qui est régulier ?*

D : Oui, tous les 2 ans. Oui. ... A moins que j'ai un petit problème. Non, non, là-dessus, c'est régulier. Je fais attention. (*Rires*).

*Reprise de l'enregistrement :*

D : J'ai dit je vais essayer : j'ai pris la bible des huiles essentielles et j'ai regardé sous ménopause et ils me conseillent de la sauge. Alors quelques gouttes de sauge sur du sucre, euh, p't-être je vais essayer, essayer ça.

M : *Donc c'est à prendre par la bouche ?*

D : Oui, oui, oui ! Et puis, pour les problèmes de sécheresse, ils marquent aussi qu'il faut prendre de la sauge et se frotter un petit peu le bas du ventre avec de la sauge. (*Rires*). Voilà ! Mais sur le sucre, j'essayerais peut-être, j'essayerais. On verra si ça marche, ça marche. Si ça marche pas, ..., je sais pas... (*Rires*). Je vous dirai si ça marche ! Parce que bon, les huiles essentielles il paraît que c'est bien aussi. J'ai jamais testé encore, hein. C'est vrai que j'essayerais peut-être ça. Moi je suis prête à tout, à tout essayer.

M : *Donc d'abord ça avant Manhae ou ?*

D : Ahh ! Ben p't-être j'essayerai avant, ouais ! P't-être ! Peut-être. J'achèterai un flacon et je verrai bien, hein. Dans les 15 jours, si je vois pas qu'..., qu'y a pas, je reprendrais mon traitement avec Manhae, quoi. Mais c'est celui-là qui m'a fait le plus de bien. C'est Manhae. Voilà !... Si ça reste comme ça, ça peut aller, ça va, c'est pas. C'est la sécheresse vaginale qui est embêtante aussi. Ça c'est plus délicat déjà. C'est plus délicat d'en parler, c'est plus délicat de ... Mais bon y'a pas, apparemment y a pas grand-chose. J'en ai déjà parlé au gynécologue. A part à prendre du gel quand on a des rapports, le reste, euh... Donc j'essayerais la sauge. Je me frotterai le bas du ventre. (*Rires*)... Voilà.

## **RAPPEL :**

M : *Je voulais un peu avoir des nouvelles par rapport au traitement, si vous avez repris quelque chose ?*

D : Non, pour l'instant, j'ai rien repris. Non, pour l'instant ça va, c'est bon quoi. C'est supportable ! (*Rires*). Non pour l'instant j'ai rien attaqué. Et puis comme j'ai des petits problèmes d'intestin, j'ose pas trop prendre autre chose. Donc pour l'instant ça va, c'est supportable, ça va. Bon, j'en ai comme ça une ou deux de la journée mais voilà : ça se calme un peu !

## **ENTRETIEN 6 :**

M : *Je vous écoute, vous prenez quelque chose actuellement ?*

D : Ben, oui, j'ai été chez l'homéopathe y a 15, oui, on va dire 15 jours, presque 3 semaines. Donc il m'a donné un traitement qui est progressif donc de plus en plus fort sur 3 semaines, à prendre les fortes doses le dimanche et une dose commune tous les jours et en fait, ça été très très long. On a l'impression que ça passe jamais et par contre, là aujourd'hui, comme je disais à ma fille, j'ai eu qu'une seule bouffée de chaleur et j'ai pas trop, j'ai remarqué mais j'arrivais pas à définir parce qu'en fait la bouffée de chaleur était toujours là jusque maintenant mais j'avais plus, je transpirais plus. J'étais plus mouillée comme j'ai été mais j'avais toujours cette bouffée de chaleur qui me faisait chaud sur la figure, sur le corps mais je ne transpirais plus et là, maintenant elle est quand même, j'en ai eu une tout à l'heure mais faible, pas... Donc ça a fait quand même beaucoup de bien, ça a fait.

M : *C'est quoi comme traitement que vous avez ?*

D : C'est euh, c'est les mêmes après y a juste la dose qui change (*désignant les tubes d'homéopathie*). Alors c'est de l'argentum nutricum granulés. Voilà. Donc c'est tout la même chose. Ça, c'est ce que je prends tous les jours 3 petits cachets et après ça c'est la petite dose, moyenne dose et grosse dose (*désignant les 3 tubes*), 9, 15 et 30 CH. C'est comme ça qu'ils disent en homéopathie. Donc voilà, là, il faut que je



reprenne la même dose parce que j'ai pris la 30 dimanche, ça c'est à prendre que le dimanche (*désignant un des 3 tubes*), ça c'est à prendre la semaine (*désignant les 2 autres tubes*).

*M : Et donc vous prenez ça depuis ?*

D : Depuis plus de 15 jours. A peine plus de 15 jours mais je vous dis depuis 15 jours, ça commence seulement à faire effet.

*M : Vous aviez pris d'autres traitements auparavant ?*

D : J'avais essayé mais comme je suis en pré-ménopause, c'est difficile de prendre un traitement parce que je sais pas combien de temps ça va durer, je sais pas si c'est les médicaments qui font ou si c'est parce que je vais encore une fois être réglée, je sais pas. Je prends pas d'habitude mais là j'ai pris parce que ça devenait vraiment très très très insupportable. Y a des moments où c'était moins donc ça allait mais là, c'était horrible, je dormais plus. Toute la nuit, j'étais mouillée. Non, là, il faut que je fasse quelque chose. Et là, ça fait depuis novembre donc on va dire 4 mois où je ne suis plus réglée. Je sais pas si ça va revenir ou pas. Donc je suis toujours pas en ménopause, je suis en pré-ménopause, pour le moment.

*M : Donc y a d'autres symptômes qui vous gênent par rapport à la ménopause ?*

D : Donc là, vous voyez j'en ai une, une petite. Je deviens rouge, non ?

*M : Un petit peu.*

D : Un petit peu plus que..., mais bon, d'habitude c'est les grosses gouttes, j'en ai (*désignant le cou*), même le cou que je pouvais pas baisser le cou, ça collait, c'était affreux, là, en dessous de la poitrine, le dos. Là ! C'est une petite. J'ai même mon ventilateur, là, vous voyez. Donc là, quand j'avais les grosses, je mettais tout de suite le ventilateur en route pour la faire passer. Bon, là, ça va, c'est gérable, c'est pas encore une grosse, grosse mais bon, c'est quand même, c'est quand même embêtant.

*M : Donc y avait que les bouffées de chaleur, vous n'aviez pas d'autres...*

D : Un petit peu une libido moins importante, on va dire, donc, voilà, quoi. Mais par contre, j'ai plus mal aux seins du coup puisque d'habitude, parce qu'avant, avant d'avoir mes règles, j'avais toujours mal aux seins mais là, j'ai plus mal. Quoi dire d'autre, j'ai pris du poids, j'ai pris...

*M : Donc là, c'est le médecin homéopathe qui vous l'a prescrit ?*

D : Oui, mmh.

*M : C'est votre médecin généraliste qui est homéopathe ou ... ?*

D : Non, non, non. J'ai décidé moi-même d'aller voir un homéopathe parce que je voulais pas prendre d'hormones et que j'ai dit : « je vais d'abord essayer avec ça et ... si ça marche : très bien ! » Ça m'évite de prendre d'autres choses beaucoup plus fortes.

*M : Qu'est-ce qui vous faisait peur par rapport au traitement hormonal ?*

D : Ben, tout ce qu'on entend aux médias, quoi. Bon, je fume pas, c'est déjà quelque chose. Mais même ! Quand on entend que ça peut donner le cancer du sein ou d'autres maladies dans le même style, je me suis dit : « qu'est ce qui est mieux : avoir des bouffées de chaleur ou tenter le traitement ? » Et puis après, je me suis dit : « Tiens, on va déjà essayer avec ça. Si ça peut aider, ça m'évite les hormones. » Voilà !

*M : Et votre médecin généraliste vous avait proposé des solutions comme...*

D : Elle m'avait donné quelque chose que j'avais pris un petit peu. Ça m'avait un petit peu calmé mais comme après j'ai eu mes règles qui sont revenues, j'en ai plus eu l'utilité, j'ai arrêté et du coup... Non, comme je suis en maladie, je me suis dit : je vais prendre rendez-vous chez l'homéopathe et je vais aller directement traiter avec lui, ça sera mieux que... Je crois que c'était Euphytose, ou je sais plus ce que c'était, quelque chose, un médicament comme ça.

*M : Euphytose, c'est pour le sommeil...*

D : Ben c'est pas ça alors ! C'est pas la même chose alors c'est un autre médicament. Je sais plus.

M : *Et là, votre généraliste sait que vous prenez...*

D : Ben je l'ai pas revu depuis. Donc je lui ai pas dit mais bon je vais lui dire puisque la prochaine fois, s'il peut me prescrire. Quoique, je peux les avoir sans ordonnance. C'est pas important. Par contre, il m'a pas expliqué, il m'a donné ça mais il m'a pas dit si quand je les avais finis il fallait que je retourne chez lui, il m'a pas dit s'il fallait que je continue tout de suite derrière ou si il fallait que je laisse passer jusqu'à ce que ça revienne. Je sais pas ! Donc il faudrait peut-être que je l'appelle pour savoir exactement parce que je lui ai pas demandé non plus, il faut dire. Vous savez pas non plus, vous ?

M : *Non, c'est vrai que je saurais pas vous dire.*

D : Je l'appellerai. De toute façon, si je vois que ça revient, j'irai à la pharmacie, j'en reprends. Mais bon, si ça dure 15 jours avant que ça re-agisse, c'est pénible, quoi.

M : *Vous avez un suivi par un gynécologue ou c'est uniquement le médecin traitant qui s'en occupe ?*

D : Non, non, j'ai un gynécologue. Mais bon, comme à chaque fois que j'y vais, je suis en pré-ménopause, elle me dit. Mais je l'ai pas revue entre temps depuis la dernière fois, donc euh... C'était pire, donc ça allait et j'avais rien demandé. C'est de ma faute, j'aurais dû demander à ce moment-là.

M : *Lui, il ne vous a pas ?*

D : Lui, il m'a rien donné pour le moment.

M : *Et vous le voyez régulièrement ?*

D : J'essaie d'y aller une fois par an, des fois c'est un peu plus long. C'est rarement plus court ! (*Rires*). Mais c'est un peu plus long. Et la dernière fois, j'ai été parce que je me suis fait opérer de la vessie, là ! La remontée de la vessie. Donc j'avais été parce que je savais pas ce que c'était en fait. Et c'est lui qui m'a dit : « c'est la vessie et faudrait voir un spécialiste ». Du coup, on n'a pas trop parlé, je me suis dit : je l'ai vu, cette année, c'est bon. (*Rires*). Il faudrait que j'y retourne. Voilà.

M : *Pour vous, est-ce que la ménopause c'est une étape, un vieillissement ?*

D : ... Oui. Oui, quand même. C'est une étape, c'est clair. Surtout ça joue beaucoup, je vous dis, sur la libido, donc quelque part, y a ce manque-là, quoi ! C'est quand même important aussi, hein. Après physiquement pas plus que ça, on se sent pas plus vieille pour ça, mais psychologiquement, c'est quand même important...

M : *Est-ce que la ménopause est un sujet tabou ? Vous en discutez avec votre entourage ?*

D : Beuh, oui. Avec les copines oui, vu qu'on est toutes dans le même cas de toute façon, alors. Donc on en discute et on se passe les éventails, (*Rires*), quand on est tous ensemble, autour de la table. Voilà.

M : *Et avec la famille, vous parlez...*

D : Famille : c'est-à-dire ? Les enfants ? Ben, les enfants, ils voient bien, (*Rires*), que je suis des fois en nage et que souvent je suis dehors en top malgré ce froid-là. Donc, ils ont parfaitement compris ! Même si je voulais le cacher, je ne pourrais pas ! Donc, y a pas de souci : ils savent.

M : *Je voudrais savoir aussi le coût du traitement ?*

D : C'est pas très cher, ça : ça va. La seule chose, c'est la visite de l'homéopathe. J'ai quand même dû payer 40 euros ! A savoir, c'est remboursé comme un médecin ! Mais tout le reste c'est un dépassement d'honoraires. La complémentaire prend en charge, les 40 euros. Et par contre, les petits tubes, là sont pas chers : ils sont à 1.50 euro, 1.6 euro, ça dépend. A savoir qu'y a quand même à chaque fois un euro qui est pas remboursé. Puisque je suppose que c'est comme les autres médicaments, ils vont m'enlever un euro sur chaque boîte prescrite puisque c'est des boîtes. Donc à savoir que c'est pas trop remboursé. Bon, voilà... Si on prend des cachets qu'on va chercher comme ça à la pharmacie, en homéopathie, on n'est

pas remboursé, non plus. Mais c'est pas très cher ! Pour ça je dis : la prochaine fois, au lieu d'aller chez le médecin, si ça marche, je retourne à la pharmacie, je les prends comme ça, c'est pas pour les 60 centimes ! qui vont me rendre que... C'est pas important.

*M : Est-ce que vous auriez pris le traitement de vous-même ? Acheté en parapharmacie, ou...*

D : Euh, oui ! Je l'aurais fait. J'ai déjà discuté avec des amies, comme ça, qui prennent et j'ai dit : « si je vais, si j'allais pas chez l'homéopathe, y a des chances que j'aurais essayé des choses qu'ils vendent dans la parapharmacie. » Comme ça, elle dit : « Ça marche très bien. »

*M : Même en parapharmacie, vous l'auriez acheté ? Sans...*

D : Ben, c'est la même chose, hein ! Pharmacie et parapharmacie ! Oui, oui ! Y a pas de problème, hein ! J'aurais pas demandé conseil spécialement au pharmacien. J'aurais été parce que ma copine m'a dit que ça marchait bien donc ça changeait rien. Même plutôt en parapharmacie si c'était moins cher.

*M : Et sur Internet ? Est-ce que vous achèteriez des ... ?*

D : Non ! ... Non. Les acheter sur Internet, non. J'ai acheté sur Internet pourtant, mais non ! Non. Déjà, j'achète pas grand-chose sur Internet, j'ai toujours peur de donner mon code confidentiel ! Alors en plus des médicaments, non ! Ni tout ce qui est pour faire régime, non ! Des trucs..., j'achète pas...

*M : Et pourquoi ?*

D : Je sais pas ! Parce que c'est pas réglementé, je trouve de la même façon. Ça peut venir de différents pays, qu'ils ont pas la même réglementation, qu'ils peuvent mettre des choses qui sont peut-être pas très conformes, ou pas très... bonnes pour nous. Je préfère acheter des choses qui sont réglementées et puis... En espérant QUE ! ce soit plus, ... Mieux pour nous, quoi. Pour la santé.

*M : Oui, justement je rebondis par rapport à ce que vous disiez : Est-ce que vous considérez que le traitement là, c'est un médicament ?*

D : ... Euh ! Oui. Et non. Oui, c'est un médicament ! Puisque c'est quand même des plantes ! C'est quand même ! Euh... MAIS c'est pas chimique ! J'espère ! Y a pas de produit chimique ! Y a que des produits naturels. Donc oui ! C'est quand même un médicament. C'est quand même quelque chose qui a été préparé, POUR ! Donc, pour soigner ? Si c'est pour soigner, c'est un médicament. Je pense ! Ça n'engage que moi ! Mais bon. (*Sourire*). Mais je vais pas le prendre plus, que ce qui est prescrit. Je vais rester, quand même, ... vigilante.

*M : Est-ce que vous pensez qu'il peut avoir des effets indésirables ?*

D : Je pense que oui. Parce que j'ai l'impression que j'ai plus d'aigreur, à l'estomac. Je pense ! Hein ! Oui. Je pense que certaines plantes peuvent faire comme les médicaments de toute façon. Maintenant, je peux pas dire que ça vienne de là, mes aigreurs. MAIS ! J'ai l'impression que j'en ai beaucoup, beaucoup plus...

*M : Donc les symptômes, ils ont commencé au mois de novembre ?*

D : Ben, c'est, celui-là. A savoir que j'ai eu qu'une seule fois mes règles au mois de novembre mais je les avais pas eues, avant, de ... de ... : Parce que j'étais partie en vacances. De mai à novembre. Je les ai pas eues de juin, juillet, août, septembre, octobre, nov. (*Comptant sur ses doigts*), 6 mois, et hop ! Elles étaient là. Une fois. Et c'est pas reparti. Donc, euh...

*M : Et euh, vous ne vous rappelez plus du traitement que le médecin avait mis en place ?*

D : Je sais plus... Il faudrait que je regarde. J'ai peut-être encore la boîte. (*Allant chercher la boîte*).

*Reprise de l'entretien :*

D : *(Revenant avec la boîte à la main) :* Abufène ! Oui, voilà. Je savais bien que c'était quelque chose comme ça. Donc c'est aussi de l'homéopathie... Il me semble. Elle m'a dit : « Je vous donne pas de, ... d'hormones. »...

M : *Il me semble pas que ce soit de l'homéopathie, mais c'est pas des hormones non plus.*

D : Je sais plus ce que c'est... *(Retournant la boîte).* Ça doit être écrit sur la boîte. La voilà... Alors...

M : *C'est pas de l'homéopathie.*

D : La bêta-alanine.

M : *Mais c'est pas des hormones non plus, quoi !*

D : Voilà ! C'est ça que j'avais eu...

M : *Et donc ça, ça n'avait pas... ça avait marché ?*

D : Ça avait marché mais bon : j'les ai pris : moi j'attends toujours longtemps avant de me décider à ... aller. Et quand je les ai pris. Bon, ça a marché mais quasiment tout de suite derrière... Mais bon : à savoir, qu'il y a toujours un mois avant ; où j'ai plus les bouffées de chaleur, avant d'avoir mes règles. Donc ! Je les avais pris. Après, je sais pas, euh. Je pense que j'ai eu mes règles tout de suite derrière et voilà, quoi. Ça avait calmé quand même un tout petit peu mais c'était pas..., c'était pas, non plus, complètement. C'était... Voilà.

M : *Et vous pensez donc qu'il a été moins efficace que...*

D : Je pense ! Oui.

M : *...que l'homéopathie pour vous.*

D : Je vais finir d'abord ce traitement. *(Désignant les tubes d'homéopathie).* Déjà. Pour voir. Parce que celui-là, comme je dis, il commence seulement à faire ... de l'effet et je vais voir ce que ça donne quand il est fini. Mais pour autant que je m'en souviens, celui-là *(désignant Abufène)* avait agi quand même, mais pas complètement ! Après, est-ce qu'il y a quelque chose qui agit complètement, ça c'est... C'est. Y a tellement de choses qui, qui font que, ça agit pas toujours de la même façon sur tout le monde, qu'on sait pas, en fait. Il faut tester plusieurs trucs et ... Peut-être que si ça *(désignant les tubes d'homéopathie)*, je vois que ça agit pas plus que ça, peut-être que dans quelques temps, je reprendrais ça *(désignant l'Abufène)* ! PEUT-être ! ... Voilà.

M : *Est-ce que vous conseillerez le traitement à quelqu'un d'autre ?*

D : Celui-ci ?

M : *N'importe lequel.*

D : Oh, oui ! Celui-là oui. Aujourd'hui vous voyez : oui, je vais le conseiller, quand même. Je vais quand même dire : oui, il faut l'essayer. C'est long ! Mais ça a l'air de, de bien être efficace.

M : *Est-ce que vous prenez souvent de l'automédication ?*

D : Ça m'arrive, je prends pas plus de médicaments que ça. Mais ça m'arrive de prendre de l'automédication. Pas spécialement toujours pour moi, ça m'arrive pour mes enfants aussi, hein ! Oui, ça m'arrive, d'aller à la pharmacie, chercher quelque chose. En plus, de toute façon souvent quand on va chez le docteur, souvent il vous donne PAS autre chose que ce qu'on va chercher. Souvent c'est ça en ce moment, hein ! Il y a juste à partir du moment où ça se complique, ou ça guérit pas que là, j'irai chez le docteur. Mais il m'arrive, régulièrement.

M : *Est-ce que vous avez plutôt recours à l'homéopathie ? Ou c'est en fonction de...*

D : En général, c'est très rare l'homéopathie. C'est quelque chose que je découvre. J'ai pas eu trop l'occasion de faire avec l'homéopathie. En général, c'est plutôt avec des médicaments...

*M : Est-ce que pour vous, le coût du traitement serait un obstacle ?*

D : Celui-là, non. Mais même : non, non, non. J'veux dire dans l'état où j'étais, y a encore quelques jours, je crois que, non, j'aurai... Bon, après, c'est comme tout, j'aurais pas mis 150 € dans des cachets ça c'est clair ! Mais 15-20 €, oui ! Pas de souci. Même sans être remboursée, quoi, j'aurais mis. Si j'étais sûre que ça va arrêter les bouffées de chaleur. Y pas de souci. Je ne vous ai pas demandé si vous vouliez boire quelque chose, vous voulez pas un café, euh... ..

*M : Non, non, merci. Est-ce que vous aviez d'autres choses à me préciser sur le traitement ou sur, euh?*

D : Non, je pense que je ce que je vous ai dit, c'est un peu ce que tout le monde dit, non ? Hein ! Vous verrez un jour ! Un jour vous repenserez à votre thèse ! (*Rires*). Peut-être que vous allez ressortir les cassettes en vous disant : « je vais quand même écouter ce qu'elle disait ! » (*Rires*). C'est horrible. C'est pas douloureux, c'est très désagréable, quoi ! Douloureux, c'est pas ! On a vraiment l'impression qu'on est devant un poêle, un gros poêle qui carburait, qu'on est là devant, là, et qu'on peut pas !... Vraiment ! Chaud ! Le pire c'est que quand on se touche ! Je me touchais, j'étais toute mouillée ! Mais froide ! J'ai été... Pas possible !

*M : Vous m'avez dit au niveau de la libido? Vous n'avez pas d'autres troubles, pas de troubles du sommeil?*

D : Ben disons que si forcément ! Forcément ! Puisque chaque fois, on se réveille parce qu'il faut se découvrir ! On se recouvre ! On a soif alors on boit ! Et après quand on a bu, il faut aller faire pipi ! On se recouche ! On a chaud ! Donc on fait ça toute la nuit donc forcément ! On est fatigué, hein. Si, si quand même, hein.

*Interrogatoire sur la pharmacie qui l'a adressée :*

D : Si j'arrive à me garer, je vais là sinon je vais plus bas. Mais sinon je vais dans les deux.

*M : C'est votre pharmacie attirée ?*

D : Non, officiellement non.

## ENTRETIEN 7 :

D : Donc depuis 10 ans j'ai été sous Climaston. Et dernièrement j'ai eu des pertes de sang, donc j'ai dû arrêter parce que j'avais une hypoplexie au niveau de l'endomètre. Donc j'ai été opérée, j'ai eu une intervention mardi, hein ! Pour voir notamment s'il y a pas un cancer ou pas. J'attends les analyses. Donc j'ai arrêté le Climaston, et dès l'instant où j'arrête le Climaston : les bouffées de chaleur sont épouvantables. J'ai déjà essayé tellement : *Ment*, Ménophytéa, Manhae, machin, Acthéane, machin... Y a rien qui fait, quoi ! Même... Le pire c'est la nuit ! Alors ça vous prend toute la tête. Tout ça (*désignant le crâne*), comme un volcan, au milieu des seins, (*désignant la poitrine*), et puis on est en sueurs partout, hein, les joues qui rougissent. (*Désignant la boîte d'Acthéane*), Même là, à l'heure-ci et pourtant j'en mange toute la nuit ! Rien n'y fait, hein ! On ne se rend même pas compte des désagréments que ça procure, hein, c'est affreux ! De se sentir comme ça tout d'un coup, quand on est en réunion, on est pff ! Alors on prend un chaud et froid parce que la nuit par exemple je me découvre complètement, et puis ben, j'ai chaud en même temps que j'ai froid. On a un mal-être ! En plus, on dort mal. Donc, je sais pas. Mais il y avait quelque chose dans le Climaston qui faisait que..., ça m'empêchait de..., vraiment j'étais bien. Mais là y'a rien qui fait, hein.

*M : Donc là vous étiez en train de me dire que vous prenez depuis combien de temps l'Acthéane ?*

D : 15 jours. 15 jours et je n'ai aucune amélioration. Et normalement on en prend 2 matin et le soir, normalement, espacé des repas. Moi ! J'en prends même la nuit ! Quoi ! Mais y a rien ! Ça fait rien ! Rien

du tout. (*Soupir*). Alors, il y a des femmes qui n'en ont pas, mais moi, je les ai très fortes, hein. Et puis ça dure. Surtout ! Parce que ça fait quand même 10 ans que je suis ménopausée. J'ai été ménopausée de bonne heure. Mais il y a rien qui me va ! J'ai déjà essayé d'arrêter le Climaston dans les 10 ans, mais aussitôt... Je disais : « c'est ma drogue ! » J'étais accro ! (*Rires et grimaces*). Mais là si vous pouviez faire quelque chose pour faire avancer, ce serait bien. J'y pensais, à nos patientes ici, je me dis que si ça se trouve on le sait pas, et elles ont les mêmes soucis, en plus de leurs pathologies. On en a qui n'ont même pas 60 ans, hein. Et ça dure, quand même ça, hein. Et puis, bien souvent, les médecins sont des hommes alors bon, ils savent pas ce que c'est, donc : « arrêtez ! » Et puis, il faut arrêter, arrêter. Mais ils ne se rendent pas compte de ce que après, vous vivez au quotidien. Hein ! Si c'est pour être toute rouge tout le temps ! Moche ! C'est désagréable, hein. Enfin, j'espère que quand vous aurez mon âge, on aura avancé. (*Rires*).

*M : J'espère !... Donc vous me dites, vous aviez essayé d'autres traitements ?*

D : Oui ! D'autres : pareils. Comment vous appelez, les traitements homéopathiques, hein ! Mais y a rien qui... me va ! Alors elle m'en a donné d'autres, je vais essayer, après celui-là. Mais je sais même pas si j'ai le droit d'en prendre un autre, après. Il faut que je revoie avec la gynéco. Parce que normalement on doit arrêter ! Si j'avais bien compris, d'après leurs notices, au bout d'un mois, ça devrait être bon. Sinon, il faut consulter son médecin. Ben oui, moi, je veux bien mais... Donc c'est pas efficace, pour moi.

*M : Vous avez d'autres symptômes que les bouffées de chaleur ?*

D : Non ! Non, je pense pas. Non, mais c'est ça le plus, ..., le pire. Je peux vous assurer : c'est le pire. C'est vraiment dans la tête, c'est affreux, quoi ! Quand tout ça... Excusez-moi.

*Elle part décrocher le téléphone qui sonne.*

*M : Vous me disiez : c'était vraiment les seuls symptômes qui vous gênaient ?*

D : Ben oui ! Autrement ça va. Depuis que j'ai eu l'intervention, ça va beaucoup mieux, je me sens plus légère. Mais j'avais quand même beaucoup de fatigue, et je pense que ça devait être ça. Donc maintenant j'attends les résultats, quoi. Parce que normalement ce que j'ai eu, ça vient quand même un peu d'avoir pris trop longtemps le Climaston. Donc, pff, je sais pas s'il y a vraiment une solution ! Sauf à espérer quand on devient vieille de ne plus avoir les symptômes, mais autrement !

*M : Donc vous m'aviez parlé, c'était Ménophytéa que vous aviez essayé ?*

D : Oui. J'avais essayé, et puis j'en avais eu d'autres. Ça n'a rien de désagréable, mais je ne pourrai plus vous dire. Elle m'en a mis plusieurs. Mais, pff, il y a rien qui me va.

*M : Quand vous dites elle m'en a mis plusieurs : vous parlez de...*

D : Ma gynéco !

*M : C'est votre gynéco qui...*

D : Oui. Oh oui ! Je ne prends pas sans elle. Donc, elle m'avait mis celui-là. Et puis j'ai pas pris l'ordonnance, j'ai plus pensé que vous veniez. Mais, euh, je vais voir avec elle si je réessaye l'autre ou si j'attends encore un peu. Et, euh, je sais pas trop comment faire.

*M : Est-ce que, des traitements comme ça, vous iriez les acheter en pharmacie ou parapharmacie directement ?*

D : Ben, là je suis allée en pharmacie. Mais je sais pas si c'est différent. Je sais pas si ça a des différences, j'en sais rien. Si c'est moins cher en para, j'irai en para, puisque c'est pas remboursé de toute façon. Hein ! Bien évidemment.

*M : Je vous demandais : est-ce que vous auriez acheté les traitements comme ça sans la prescription de la gynécologue ?*

D : Non. Non. Parce qu'il y a tellement de fausses informations. Non, non. Je préfère avoir son avis quand même. Puisque ma première gynéco, elle était pour que je prenne le Climaston. Après, elle est partie. J'ai dû changer. Mais, bon. Au contraire, elle était pour parce qu'on disait qu'il fallait surtout pas prendre trop longtemps, alors que elle : elle était complètement pour. Elle m'avait donné des choses sur la ménopause, je vous les enverrai, parce qu'elle avait assisté à, à des choses à Paris, elle était très axée là-dessus, parce qu'elle était dans les âges en plus. Elle savait vraiment de quoi elle parlait. Il y a vraiment rien de tel ! Si ça peut vous intéresser, je vous l'enverrai par mail, ce qu'elle m'avait donné sur la ménopause. Hein, je vous le donnerai. Mais, je vous dis, je trouve : il n'y a pas de solution. Sauf à croiser les doigts que ça va s'arrêter, mais, ..., j'ai pas l'impression. Ça va, je ne suis pas trop rouge ?

*M : Non.*

D : Vous ne me le dites pas. Vous osez pas ! (*Rires*).

*M : Non, je l'ai dit à une dame l'autre jour que ça se voyait. Un petit peu. (Rires).*

D : Mais là encore, c'est pas trop fort. C'est raisonnable. Mais par contre j'essaie de boire plus, pour voir si ça peut être efficace. Ça peut aider, aussi, de boire, quand on a le temps. Et puis, de me calmer, de respirer, de faire autrement ! De chercher d'autres, d'autres façons que ça se calme. Mais, c'est vraiment pénible. Sinon, je ne sais pas quoi vous dire d'autre.

*M : Sinon votre médecin généraliste vous avait conseillé quelque chose ?*

D : Oh non. Puisque mon médecin généraliste il est pas bon, je suis désolée de dire ça mais c'est vrai. Et c'est vrai que c'est pas lui..., Et généralement, je touche du bois, (*faisant le geste*), je suis rarement malade. Mais si vraiment j'ai un petit rhume ou quelque chose, il faut que je change. C'est pas lui que je vais voir, c'est ma gynéco. Et en plus, c'est un homme, donc il comprendra rien. Donc, non, non.

*M : D'accord... Est-ce que pour vous la ménopause c'est une étape ?*

D : Ah oui oui ! Une étape en tout. Il faut se le mettre dans la tête. Et puis même qu'on fasse attention, le corps change. On prend quand même des kilos. Hein, où il faut pas. C'est vrai que c'est difficile d'accepter de vieillir, de voir son corps changer. Hein, la taille qui épaissit quand même un peu. Et ben, c'est dur, quoi. Même si heureusement, quand on a un mari qui dit : « T'es toujours belle, regarde autour de toi ! » Heureusement ! Mais c'est vrai, que dans la tête, c'est pas facile ! On se dit : « Ça y est. Le corps prend un coup ! » Donc, oui c'est vrai : c'est une étape. Mais bon, après, ça va. C'est comme tout, c'est comme quand on a une maladie : une fois que l'on est dedans, il faut bien, il faut essayer de se maintenir, quoi. Hein ! Mais moi je dis : la ménopause c'est une étape, mais c'est pas la pire ! Mais je pense que la pire, c'est après, c'est la retraite. Ménopause et retraite, hein ! C'est plus pareil. Parce que même si on est ménopausée, qu'on a une activité, je pense que ça va. Mais dès l'instant où c'est les deux, euh ! Moi je suis en retraite dans quatre mois, donc ça va être encore plus, une étape ! (*Rire et grimaces*).

*M : Est-ce que c'est un sujet tabou, pour vous, la ménopause ?*

D : Ben, non ! La ménopause ne devrait pas être un sujet tabou, tout comme l'incontinence d'ailleurs, hein ! On n'ose pas en parler, mais ça fait pareil, hein ! Ménopause = vieux. Tout comme le cancer, on n'en parle pas, c'est bizarre quand même ! Mais ça devrait pas l'être ! Mais c'est le mot qui est pas beau j'pense ! Il faudrait trouver un autre mot que « ménopause ». Ça doit être ça, je sais pas, je pense. Comme retraite : retrait. C'est des mots qui sont pas engageants. Je pense que ça vient de ça. Je sais pas de quoi ça vient « ménopause » ! Pause de quelque chose ?

*M : Méno comme ménorrhée.*

D : Et puis ? Qui s'arrête, alors ! Hein, ça fait ça. Ouais. Même ménorrhée, ça ferait pas pareil. Il faudrait je sais pas quoi.

M : *Donc, est-ce que vous en parlez un petit peu avec votre entourage ?*

D : Ah ben oui ! Avec mes collègues, ouais ouais, avec mes amies et ma fille aussi. Bon, elle est jeune, elle a 39 ans, mais quand même ! Moi, j'ai été ménopausée j'avais 47 ans. Donc, ça fait drôle, hein ! Et puis ça prend d'un coup. On sait pas ce qui arrive. Surtout quand on n'est pas préparé, c'est tôt, quoi ! Donc voilà! (*Soupir*). Si je peux vous aider. Voilà ce que je peux vous dire.

M : *Et le Climaston, vous l'avez eu pendant combien de temps ?*

D : Plus de 10 ans, c'était en 2000. 12 ans... Mais bon, quand même, j'avais quand même des fois mal aux seins. Hein, les seins qui gonflent. Mais c'était moindre que les bouffées de chaleur. C'était plus supportable ça, hein, les seins qui ont un peu grossi, mais autrement... Par rapport à. À choisir, je préférerais ça à avoir les bouffées de chaleur. Mais là, de toute façon, j'ai pas le choix, puisque je suis obligée d'arrêter.

M : *Et les autres produits que vous aviez essayés, c'était avant les 10 ans de Climaston ?*

D : Non. C'était pendant. Parce que des fois, de temps en temps, j'essayais d'arrêter le Climaston, mais, euh, parce qu'elle m'avait prescrit 21 jours de Climaston et cinq jours d'un autre, je sais plus, je vous redirai. Pareil, c'était un traitement comme ça, homéopathique, mais moi les noms je me rappelle pas. Et je vous le dirai. Et en complément, cinq jours de ça, par rapport à... Ça ne me faisait rien. Il était temps que je reprenne vite mon Climaston, parce que je sentais que dans ma tête ça commençait à chauffer, j'avais les symptômes. Et elle m'avait donné aussi les petits granulés, à prendre dans des petites boîtes bleues, je sais plus comment ça s'appelle. Mais c'est pareil ça ne me faisait pas effet. Donc voilà.

M : *Est-ce que vous conseillez, des fois, vos amies, vos collègues ?*

D : Conseiller, non. Parce que c'est difficile, tout dépend comment elles réagissent, si elles elles auront... Ça c'est comme un régime, pour maigrir, chaque personne est différente. Chaque femme est différente. Moi, j'ai une collègue, qui me disait que sa maman elle avait un truc de gel, mais ça, moi je connais pas. J'en parlerai à ma gynéco la prochaine fois que je la verrai, parce qu'elle m'a jamais parlé de ça. Mais je sais pas s'il y a vraiment des solutions. Mais moi je suis pas sûre.

M : *Donc, vous ne dites pas à votre entourage : tu devrais faire comme si, tu devrais...*

D : Ben non, puisque je pense qu'il n'y a pas de solution. Sauf celle-ci, la progestérone comme le Climaston. Moi je dis tant qu'on peut le prendre, si ça fait effet, autant le prendre. Et puis ça empêche l'ostéoporose. Donc c'est pas mal quand même non plus. Parce que justement, moi je lis toujours les notices avant de prendre, et dans la notice du Climaston, il est bien dit que, généralement, il est prescrit aussi pour, pour la... Contre l'ostéoporose donc ça doit pas faire de mal. Tant qu'on peut le prendre, moi je conseille par contre... Moi, je suis pour. Puisque jusqu'à maintenant, ça m'a bien été favorable. Mais là, je suis un peu embêtée, parce que je me dis si les prochaines années à venir sont comme ça, c'est pas rigolo ! Là vraiment je me dis : « comment je vais vivre comme ça ! » Là, à l'heure-ci je le sens, j'ai chaud, quoi ! Même si ça se voit pas, j'ai tout ça (*désignant la racine des cheveux*) tout... Tout... On n'est pas bien. Ça bout dans la tête !... Je sais pas pourquoi ça fait ça, c'est quand même bizarre. Vous voyez je suis en sueur ! Et en plus, moi je ne sue pas d'habitude. Hein, j'ai jamais de sueur comme ça ! Alors, on a peur de sentir mauvais. Hein ! De sentir le vieux ! OH ! DONC ! Si votre thèse pouvait servir à avancer, vous me direz, hein !...

M : *Est-ce que vous pensez que les produits comme ça devraient être remboursés ?*



D : Ben oui ! Oui tout à fait ! On rembourse bien d'autres choses, pourquoi pas ça. Franchement, on ne fait pas exprès ! Ça fait partie de, des maladies. Moi je trouve que c'est quand même un point fort ! On n'y est pour rien, hein !...

M : *Qu'est-ce que vous pensez du coût des traitements de phytothérapie et d'homéopathie ?*

D : Pff ! Ça va de... Les tarifs changent vraiment d'un truc à, d'un labo à l'autre. C'est la bagarre, hein. Moi-même, je m'étais fait arnaquer, parce que la pharmacienne avait compté 2 boîtes, et elle m'en avait donné qu'une ! Alors vous voyez ! Comme on n'a jamais de factures ! Et tout d'un coup, je me suis dit, quand j'ai rangé mon ticket, j'me suis dit : « dis donc ça fait drôlement cher ! » Ben oui ! Elle m'avait compté 2 boîtes !...

M : *Vous l'aviez acheté à combien la boîte ?*

D : 5 et quelques. Ouais, 5 et quelques. Ça doit être marqué dessus (*retournant la boîte*). Même pas marqué, hein ! Ils font ce qu'ils veulent, de toute façon !

M : *Et donc là, pour cinq euros, vous en avez pour...*

D : Comme j'en mange la nuit ! C'est marqué là-dessus combien y en a : 60 comprimés. Ben, quatre par jour. Il faut 2 boîtes pour un mois. Donc ça fait 10 € et quelques. Oh ! Ça va encore ! Si c'était efficace encore ! Ça irait ! Mais le problème, c'est que, moi je me demande, si c'est pas placebo, quoi ! De dire : « on prend ça. » Ils se disent : « Dans la tête, elles vont croire que ça marche. » J'en suis arrivée à me demander ça. Hein ! Parce que franchement, y a AUCUN effet. Rien ! Encore le pharmacien me dit : « Au bout de 15 jours, vous allez voir une différence. » Et ben non ! Non. Vraiment ! Rien rien rien, même après avoir sucé, ça vient quand même. C'est pas normal ! C'est pas normal. J'ai drôlement envie ! S'il ne m'avait pas proposé que vous veniez, j'avais envie de leur écrire à Boiron ! Franchement, c'est se fiche de la tête des femmes. Ça doit être des hommes qui ont fait ça ! Hein ? (*Rires*). Bon !

M : *Est-ce que vous pensez que l'offre de traitement de la ménopause est suffisante ? L'offre en produits ?*

D : Ben, c'est pas que, qu'il y ait de l'offre en produits ! C'est que ce soit efficace ! C'est pas une offre comme une palette qui sert à rien. Y en a de trop ! Regardez tout ce qu'il y a ! Mais le problème c'est que c'est pas efficace ! Mais tout le monde veut se spécialiser soi-disant là-dedans ! Mais franchement... C'est vraiment se pencher pour que ça marche !

M : *Est-ce que pour vous ces produits-là sont des médicaments ?*

D : J'en sais rien ça ! Je pense pas puisque c'est pas efficace ! Un médicament, normalement il traite ! Donc si c'est pas efficace c'est que c'est pas un médicament... Hein ? À mon avis c'est ça...

M : *Est-ce que vous pensez qu'ils peuvent avoir des effets secondaires ?*

D : Ah ben certainement, comme tout médicament. Comme tout prise de quelque chose qui... Ben, ils le disent, mais ils ne mettent pas quoi (*regardant la boîte*), ils disent que : les effets indésirables peuvent survenir, mais ils savent même pas ce qu'il peut nous arriver, quoi ! Je regarde la notice (*cherchant dans la boîte*), je l'ai même plus dans celle-là, mais c'était marqué : effets indésirables : si des effets... Comme ils savent même pas ce qu'ils peuvent nous faire en plus ! Parce que le problème : bon, il y a du lactose, du saccharose. Il a quand même plein de trucs dedans quand même, donc pour ceux qui sont des fois allergiques, ça peut leur faire quelque chose ! Et puis il y a plein de choses que l'on ne connaît pas, hein ! Il y a des compositions de substances : Actéa machin, hein ! On sait même pas ce que c'est ! Donc, euh...

M : *Est-ce que vous achèteriez des produits sur Internet ?*

D : Non ! Pas ça... Il y a tellement d'arnaques que non. Non non. Sauf si c'est un laboratoire connu ! Mais autrement, non !

M : *Vous auriez peur de...*

D : Oh oui, de me faire arnaquer. Y en a tellement que, faut faire attention.

M : *Quand vous dites de se faire arnaquer, euh...*

D : Ben de payer cher et que ce soit encore moins efficace que ça ! Enfin, remarquez, moins efficace : on peut pas ! Puisque ça fait rien. Mais que ça fasse d'autres effets secondaires, hein, encore davantage que... Que ça ne fait. Pour le moment, je n'ai pas d'effets secondaires. Mais peut-être que les produits sur Internet, ça peut jouer autrement. Donc, non...

M : *Est-ce que vous aviez d'autres choses à me dire ?*

D : Ben non. Et vous, ça va ? Vous pouvez toujours me contacter par messagerie. Y'a pas de souci.

M : *Est-ce que vous avez souvent recours à l'automédication ?*

D : Ben non. Comme je vous dis, je touche du bois, (*faisant le geste*), je suis rarement malade. Mais quand j'ai quelque chose, c'est, c'est sérieux ! En général... Mais autrement non. J'EVITE les médicaments de toute façon. Je sais que ça passe tout seul : le matin je bois du jus d'orange de vraies oranges pressées, je prends pas de vitamines en cachets. Hein, je préfère une bonne orange pressée avec du citron et du miel. Mais... Je suis anti médicament. Voilà ! Si j'ai pu vous être utile...

## ENTRETIEN 8 :

*Patiente qui prend Acthéane*

D : J'en prends depuis vendredi dernier donc demain cela fera une semaine. Pour l'instant, il y a rien qui diffère. Hein, j'évite bien surtout de prendre de la menthe. Donc, on attend, on verra bien. Mais bon je suppose qu'il faut quand même un certain rythme pour que ça fasse de l'effet, de toute façon, hein. Donc, alors on verra. Parce que moi, je suis ménopausée depuis... Je dirais peut-être bien préménopausée depuis 2005. 2004-2005. Et, je pense largement être ménopausée là, maintenant. Mais avec d'énormes problèmes, c'est que les bouffées de chaleur... J'ai pas de solution à ça. Puisque j'ai un traitement qui est quand même assez chargé, pour la tension, pour le diabète, pour le cœur, pour euh, voilà ! Donc, euh, je suis tout à fait prêt' à essayer ça, même à long terme. Pour voir si, si vraiment ça régule les bouffées de chaleur. Parce que c'est pénible. Voilà !

M : *Vous aviez déjà essayé d'autres traitements auparavant ?*

D : Euh, ben j'avais pris euh, pff, c'était quoi ? Ménophytéa qui ne vaut strictement rien. C'est de la poudre de perlimpinpin ! Qu'est-ce que j'avais encore pris ?... Ahh! Le nom de me vient plus à l'esprit. Et j'avais déjà essayé aussi autre chose, puisque je ne peux recevoir rien d'autre que des choses, euh, euh, je ne dirai pas bio. (*Rires*). Voilà ! Mais un peu plus naturelles. Et ça n'a pas marché ! Donc, disons que je fonde un peu mes espoirs là-dedans, ce serait bien parce que, au bout de tout ce temps, j'ai encore des bouffées de chaleur, hein ! Et ça peut partir jusqu'à peut-être 10 ans. J'ai pas de bol, quoi ! (*Rires*).

M : *Est-ce que vous avez d'autres symptômes que les bouffées de chaleur ?*

D : Euh, non, mais elles sont très contraignantes, ces bouffées de chaleur, parce que, elles sont à la limite presque du vertige certaines fois. Voilà ! Et ça, ça me pose des fois des soucis. Parce que je ..., je sais plus trop comment me placer quand j'ai ces bouffées de chaleur. Est-ce que... ? Je me dis : « Est-ce qu'en même temps, y a peut-être une baisse de tension ou une trop hausse de tension qui se fait, euh... » Les symptômes sont presque identiques. Mais en fin de compte, c'est pas la tension ! Parce que je me mesure ma tension régulièrement et, euh, et surtout à ce moment-là quand je me sens pas bien. Donc, voilà. Voilà ! (*Sourire*).

M : *Vous n'avez pas de problèmes locaux : de sécheresse, ou des soucis...*

D : Ben, disons que j'ai toujours eu une peau sèche. D'ailleurs très sèche. Ça, c'est un petit calvaire ! Depuis tout' jeune. Mais bon...

*M : Donc c'est pas nouveau...*

D : On assume ! (*Rires*). On achète de la crème. Cicabifine : c'est très bien ! (*Rires*). C'est la meilleure que j'ai trouvée, hein ! Autrement c'est le Dexeryl, qui est pas mal aussi, euh, qui est même remboursé ! Vous vous rendez compte ! Hein, quand même ! Mais bon, je préfère quand même la Cicabifine ! Et donc, je préfère payer de ma poche ! (*Rires*). Non, non, mais... C'est vrai qu'en parlant de payer de sa poche : c'est assez curieux, parce que beaucoup de gens restent sur la partie remboursée au lieu d'essayer de découvrir quelque chose d'autre qui peut éventuellement changer leur vie, quoi ! Donc, moi je préfère cette partie-là ! Je suis partante, pour payer, SI IL peut y avoir un mieux, quoi. C'est surtout ça !

*M : Donc pour vous, le coût du traitement n'est pas un frein ?*

D : Ahh, non, non, pas du tout. Même s'il serait à 10 ou 15 € la boîte, je suis prêt d'l'essayer pendant un mois ou deux pour voir, ..., ah, si, si, si ! Pour voir si quelque chose peut s'améliorer ! Pas forcément, s'enlever totalement ! Mais s'il y a une amélioration : ça ce serait un bonheur ! ... Ce serait le paradis ! (*Rires*). En tout cas, je trouve qu'il est très agréable ! Le fait, déjà, qu'il soit pas amer, qu'il ne... On peut le croquer, le sucer, quoi. Et le goût est très, très adapté. Moi je trouve que... Franchement celui qui n'aime pas : je trouve ça vraiment bizarre ! (*Rires*). Non, non sérieux. C'est pas contraignant, c'est... superbe : deux le matin, deux le soir. C'est magnifique, quoi !

*M : Et là, pour un coût de combien par mois ?*

D : Euh, c'est... 4 euros quelque chose ou 5 euros et quelque chose, je sais plus. Enfin, disons que là, ça fait..., j'ai déjà utilisé une plaquette, j'ai déjà acheté une autre boîte. J'ai déjà utilisé une plaquette et une plaquette fait : 1, 2, 3, 4, 5, 6 jours (*comptant le nombre de comprimés par plaquette*), donc voilà. Non, non, je suis prêt à aller jusqu'à deux mois, même voire plus, si toutefois il y avait un petit changement ... Le temps qu'il faut. Moi je pense qu'il faut laisser une chance à certains produits et puis voilà quoi.

*M : Donc pour l'instant vous n'avez rien remarqué de... ?*

D : Rien. Rien de... Disons, pas de changement... Non, je sais pas si ça pourrait faire une cause à effet mais, euh, bon, je dirais peut-être que... Ça arrive un peu moins souvent, dans la journée. Je pourrais peut-être dire ça mais : Est-ce une phase naturelle ou pas ? Je n'sais pas. Voilà. Mais autrement pas de problème de maux de tête, ou, ou d'autres, d'autres choses. Non. J'ai rien décelé de tout ça.

*M : Vous pensez qu'il peut avoir des effets secondaires ce produit ?*

D : Oh ! Je crois pas. Parce qu'avec tous les médicaments que je prends, non ! Je n'pense pas. Et ça n'a aucune influence sur les médicaments que je prends, hein. Que ce soit le Plavix, que ce soit le Kardegic, que ce soit le Tahor, Aprovel, pff, que sais-je. Parce que j'en ai tellement, mais maintenant avec les, comment dire, les génériques, je ne sais plus trop ! (*Rires*). Les noms ! Voilà ! Voilà ! Et puis, j'ai pas d'incidence. Non, non ! Y a pas d'effet secondaire. En tout cas pour moi ! Voilà !

*M : Et vous pensez qu'ils peuvent en avoir ces produits-là ? Des effets secondaires ?*

D : J'y crois pas. Ce n'est pas que... c'est parce que, c'est parce que c'est moi qui en a pas, qui peut peut-être... Moi je dirais que quelque part, pour certains sujets, peut-être plus psychologiques qu'autre chose. Le fait de prendre déjà quelque chose : c'est déjà psychologique, l'effet. Donc, euh. Mais moi, je pense pas qu'il y ait un effet secondaire. Mais il y a toujours... Le parfait n'existe pas. Donc il y a toujours quelque chose qui PEUT, peut-être. Mais beaucoup c'est psychologique. D'ailleurs, j'ai lu les bons ingrédients qu'il y avait dedans mais, non, je ne pense pas. Je ne pense pas du tout. Ça peut arriver, hein. Mais je ne crois pas. Maintenant... Mais on ne sait pas. Ça dépend des personnes, ça dépend, de, de beaucoup de choses, peut-être. Du métabolisme de chacun. Honnêtement, pour moi-même, non. Je suis persuadée qu'il n'y en a aucun. Sinon, il se serait déjà manifesté au bout de, d'une semaine de traitement.

*M : Donc, là, qui est-ce qui vous l'a conseillé ou prescrit ?*

D : Euh. PERSONNE ! Personne ! J'ai été bêtement jeudi chercher du collyre pour mes yeux, de l'antibiotique pour mes yeux et puis sur le..., le comptoir, j'ai aperçu ce truc-là. Et puis, bon, la première chose qui m'a flashé, c'est ça : (*désignant du doigt le terme « bouffées de chaleur » sur la boîte*).

*M : Bouffées de chaleur ?*

D : Ah oui, oui ! Ça a flashé. J'ai dit : « AH ! QU'EST-CE QUE C'EST ! » (*Rires*). Donc, bien sûr, j'ai interpellé la personne et puis voilà. Je lui ai demandé : « Comment ça fonctionne ? » C'est tout. Elle m'en a un petit peu décrit les choses. Y a que des avantages ! Hormis la menthe ! Que j'adore et que je ne peux pas prendre ! Mais c'est tout ! J'ai dit : « Bah on essaye ! C'est parti ! »... Voilà ! Et puis maintenant, on verra bien... la suite, hein. Tout simplement.

*M : Qui c'est qui ? À qui vous avez demandé, alors ? À une préparatrice ou au pharmacien ?*

D : C'est une préparatrice. Je m'en souviens bien, parce que c'était marqué préparatrice (*désignant avec son doigt la localisation du badge*). Le pharmacien, à vrai dire, je ne le connais pas trop, parce que normalement ma, ça c'est un curieux hasard, parce que ma pharmacie : elle est à P. Elle est pas à X. Mais comme j'avais, qu'est-ce que j'avais été faire, j'ai été chez le coiffeur... Et qu'est-ce que j'ai fait encore... Je sais pas, j'ai été faire autre chose dans le coin. Et j'ai dit : « Tiens ! Je vais chercher mon collyre. » Et puis, et puis c'est comme ça que, bêtement, parce que j'étais dans le coin !... Parce que je suis sûre qu'à P., ils ne l'ont pas sur le comptoir. Et je l'aurais pas eu ! Donc je m'estime, DEJA, privilégiée ! (*Sourire*). Et peut-être, pour la suite !... Ah si, si, si ! Il faut y croire ! Y a pas de raison !...

*M : Pour vous, comment vous avez ressenti la ménopause ?*

D : Euh, je dirais : une grosse contrariété. Parce que, je ne pouvais pas obtenir d'œstrogènes, je ne pouvais pas obtenir tout ça, par rapport aux médicaments que je prends. Donc, pas copine avec ! D'autant plus qu'elle me gonfle, puisque ça dure plus longtemps que la moyenne des gens ! Donc, voilà.

*M : Sinon vous auriez pris des hormones, si vous aviez pu ?*

D : Euh, je crois que oui. Je crois que oui. Parce que, c'est assez pénible. Même en hiver, vous êtes bien, tout, et tout d'un seul coup, vous allez devenir rouge parce que VOUS AVEZ CHAUD ! (*Désignant le visage qui rougit*). C'EST DESAGREABLE ! ET PUIS VOUS REGARDEZ BIEN PARTOUT SI ON AUSSI ON NE VOUS REGARDE PAS ! C'est ! C'est lamentable ! (*Rires*). Mais bon, il faut faire avec ! Alors j'ouvre la fenêtre ! AH ! (*Faisant le geste d'ouvrir la fenêtre*). Alors j'ai mon homme qui me dit : « HE ! IL FAIT FROID ! ». Mais non ! Moi j'ai chaud ! (*Rires*). Alors que lui, il grelotte, quoi ! Et puis, ça c'est l'inconvénient, quand on peut pas,..., faire disparaître ce symptôme. On n'est dupe, mais on fait avec. Le seul moyen pour moi : C'est OUVRIR ! Mais en effet c'est plus embêtant ! On prend le petit Ventilator ! Il faut faire comme ça. Mais c'est vrai que c'est contraignant, la ménopause. Mais jamais, je n'aurais pensé que ça durait aussi longtemps. Ben oui, c'est, y en a qui ont beaucoup de chance, 4-5ans ou tranquille. Mais moi, non. La mauvaise catégorie. Donc vous voyez ! L'intérêt du produit ! Ah ! Y a rien à faire. J'INSISTE, hein ! Il faut ! (*Rires*).

*M : Est-ce que la ménopause c'est un vieillissement, pour vous ?*

D : A vrai dire, non, je ne le voyais pas comme ça. Un passage à un moment donné de la vie, c'est vrai. Mais alors, j'pensais pas du tout au vieillissement. C'est, oui, ça c'est. Il faut peut-être que je me pose la question quand même ! Je pense que je vieillis par rapport à mes petits-enfants. Mais la ménopause, non, ça m'a jamais... D'autant plus que j'ai été ménopausée assez jeune. Donc, *mmh* !

*M : Vous m'avez dit : vous aviez quel âge quand vous avez été ménopausée ?*

D : J'avais, pas loin de 50 ans. Et là, j'en ai 57. Encore 3-4 ans si tout va mal. *(Rires)*. On va dire. Au pire, si je suis un phénomène, ce sera plus ! *(Rires)*.

M : *Ah, c'est variable d'une personne à l'autre.*

D : Ah, oui, oui.

M : *Est-ce que c'est un sujet tabou pour vous ?*

D : NON ! Non, bien au contraire ! Moi je trouve que c'est assez marrant de raconter, ces petites choses-là. Oh, oui, parce que, personnellement, j'ai déjà fait rire pas mal de copines, qui ont pas ces problèmes-là, en plus. Donc, ça les fait marrer. De me voir, dégouliner ! Dans la salle d'attente du médecin ! Alors qu'il y avait des beaux mecs à côté ! Ça fait bizarre ! *(Rires)*. Oh non, on délire bien ! J'vois pas pourquoi ça devrait l'être. Oh, ça serait stupide ! Mais, y a trop à en rire, donc, non.

M : *Et avec la famille, vous en parlez ?*

D : Bah, je dirais que c'est une chose naturelle. Ils ont des yeux, ils me regardent, donc : « Ah ! Tu changes de couleur ! » ET OUI, HEIN ! *(Rires)*. Non, non, y a pas de tabou là-dessus, non plus. Non, non et puis c'est même important ! Parce que c'est un passage. J'ai deux filles et un garçon. Donc les deux filles elles vont y passer automatiquement. La plus grande à 37 ans, donc, elle va y passer automatiquement aussi, hein ! Donc ! Elles savent déjà ! Elles espèrent surtout que ça durera pas aussi longtemps ! Ben oui, non, non ça doit pas être un sujet tabou, d'ailleurs ! Je vois pas pourquoi ça devrait l'être. Pourquoi ? Pour cacher ? D'autant plus que c'est visible. Donc pourquoi cacher ? Non, non, moi, je suis très très ouverte, sur n'importe quel sujet, d'ailleurs. Oui, là-dessus, ça fait partie de ma personnalité, hein, je vais droit au but. Je détourne pas une conversation ou des mots, pour les remplacer par d'autres, moins puissants, on va dire. Non, non, même si, « prends le comme ça vient », et puis si ça convient pas, bon, ben, tant pis. Mais au moins, je l'ai dit. C'est ma nature ! Je suis un peu rentre dedans quand même ! J'suis pas diplomate. J'l'ai pas été toute ma vie. Ça a des avantages ! Mais ! Des fois des inconvénients ! *(Rires)*. Des fois, mon patron me regardait un peu bizarrement. Oui mais il a fait avec, il a vite compris. Si, si, il faisait avec. Mais bon, plus d'une fois, je suis partie la veste sous le bras, en l'envoyant, vraiment bouler. Ah oui oui : « Tu commences à vraiment me gonfler. Maintenant je me casse ». Le lendemain, je revenais, toute pimpante, il était content que je revienne !

M : *Vous êtes plus irritable depuis la ménopause ?*

D : Je crois que ça a rien changé. Non, non, ni plus ni moins. Je suis moi. Ça a toujours été, donc non, ça n'a rien changé. Ça m'a contrarié, mais sans plus. Voilà, il n'y a pas eu d'effet à ça. Non, non, pas du tout.

M : *Hormis les bouffées de chaleur ?*

D : Je suis restée la même. Ni agressive, ni... Ni moins. Non, un juste milieu !

M : *Au niveau gynécologique, qui est-ce qui vous suit ? Le médecin traitant ? Le gynécologue ?*

D : Non, c'est un gynécologue de T. Parce que moi normalement je suis de... Il n'y a pas tellement longtemps que je suis à... C'est pas si vieux que ça, c'est depuis 2010. Donc, j'ai mon médecin, à T., Mon gynécologue. Qui est une dame d'ailleurs charmante. Et puis voilà. Et je vais la voir une fois par an. Et puis c'est le bonheur. J'ai pas envie d'en trouver une ici, je crois. J'ai mes habitudes et puis voilà, ça fait longtemps qu'on se connaît.

M : *Et vous lui aviez parlé des bouffées de chaleur ? Je suppose...*

D : Oui, oui ! Ben oui mais, le problème c'est qu'on ne peut rien faire. Justement, elle m'avait demandé d'essayer le Ménophytéa. Je crois que c'est ça, ce nom-là. Quelque chose comme ça et puis, bon, ben ça a pas marché. J'ai lâché l'affaire au bout de deux mois. Mais vraiment, strictement aucun résultat. Donc, je trouvais que, bon... C'est pas la peine d'insister, c'est que ça veut pas. C'est pas la bonne molécule qu'il

faut. C'est pas... Voilà... Mais bon, elle avait pas grand-chose, à proposer, dans la gamme. (Rires). Hé, oui !

*M : Et votre généraliste sait que vous avez essayé... Est-ce qu'il a des informations sur ce que vous avez essayé, sur ce que vous prenez actuellement ?*

D : Eh bien, le généraliste, c'est un nouveau ici. Avant il était à X., C'est le docteur Y. Ben, le problème des généralistes, comme il m'a expliqué, c'est que pour ça, il faut voir une gynécologue, ils ne peuvent pas décider de prescrire mais faire une continuité de médicaments que le gynécologue a prescrit mais ils ne peuvent pas, d'eux-mêmes prescrire des œstrogènes ou autre chose pour les bouffées de chaleur... Disons, qu'ils ne prennent pas le risque... C'est plutôt ça.

*M : Donc, vous lui aviez dit que vous aviez essayé Ménophytéa ?*

D : AH ! OUI ! OUI ! OUI ! Bien sûr, parce qu'il était assez intéressé pour voir si ça fonctionnait ou pas. Et puis, bon, ben, sur ma personne, ça n'a rien donné. Voilà. Donc elle me dit : « Bon ben, je suis désolée pour vous, mais il va falloir faire avec. » J'ai dit : C'est très gentil ! Merci. (Rires).

*M : Est-ce que là, vous en parlerez, que vous essayez ce traitement ?*

D : Ah oui, tout à fait ! Ah, tout à fait ! Tout le monde est au courant ! Tout le monde est au courant, OUI ! OUI ! SI ! SI ! Absolument ! Parce que je trouve que c'est un truc qui n'est pas contraignant. Il est même, d'ailleurs, relativement agréable au goût, en plus. Alors ! Que demander !

*M : De l'efficacité.*

D : Ben, ça, c'est à l'avenir ! L'avenir nous le dira ! En attendant, pour moi, ça me convient très bien. Et on verra après. Tout simplement.

*M : Est-ce que vous considérez que c'est un médicament ?*

D : Non. Alors, pas du tout ! C'est que j'prends, journalièrement, ce sont des médicaments ! Faut bien faire la différence ! Ce n'est pas un médoc ! (Rires).

*M : Et quelle est la différence ?*

D : Euh, moi je dirais que la différence, c'est pas de l'œstrogène. Je pense que, d'ailleurs les laboratoires Boiron, théoriquement, c'est plus des choses naturelles. Plus de la plante. Plus de ... On va dire plus, naturel, quand même. Malgré qu'il faut quand même quelques excipients. Mais pour moi, ça n'a aucune, ambiguïté dans ma tête. Mes médicaments : sont mes médicaments. Ça, ce n'est pas un médicament. Voilà. Je ne le vois pas comme ça. Si ça avait été un médicament, j'aurais été un peu contraint de le prendre. Tandis que ce que là, non.

*M : D'accord. Donc là, vous le prenez...*

D : Oui ! Je le prends, je le prends, d'ailleurs, pas en même temps que mes médicaments. Rien que déjà ça. C'est la preuve que c'est pas un médoc pour moi. Et puis, je le prends : Ah ! Tiens ! J'ai oublié mes petites pilules ! Hop ! Ça me fait plaisir ! (Rires). Ah ! oui ! oui ! Ça me fait plaisir ! Un petit plus ! Euh, oui ! Mais ! Je ne le vois jamais comme un médicament ! C'est pas pareil.

*M : Est-ce que vous l'auriez acheté ailleurs qu'en pharmacie ?*

D : C'est pas sûr. La pharmacie, c'est un, petit peu, le côté rassurant. Si ça avait été en grande surface, ou une parapharmacie, j'aurais déjà pris un peu de recul. Ça, c'est le côté psychologique, par contre. Ah, si, si. La preuve : c'est que la pharmacie me rassure. Donc, ... Mais, c'est sûr que j'aurais hésité, dans un autre décor, on va dire. Oui.

*M : Donc pour la première fois vous ne l'auriez pas pris ailleurs.*

D : Non, non. Non, non, non, non. Pour moi la pharmacie, représente, soit l'efficacité totale ou, quelque chose d'actif. Donc, ailleurs : c'est plus l'inefficacité et peut-être, moyennement actif. Mais, vraiment, plus l'inefficacité. Voilà. Donc, il y a plus d'assurance pour moi, que ce produit, PEUT marcher.

M : *Est-ce que pour le renouvellement du traitement, vous iriez en parapharmacie ?*

D : S'il existe, maintenant, actuellement, comme la base de départ, a été pour moi, la pharmacie, je le prendrais, là, où il est. Ça ne me dérange plus, après, d'aller, soit en para, soit en grande surface ou en pharmacie. Mais, j'aime bien mes petites habitudes, j'ai pris en pharmacie, je continue avec la pharmacie. Je pense que pour moi, c'est plus logique. Et pour la pharmacie aussi. Voilà.

M : *Est-ce que vous auriez pu acheter un traitement comme ça sur Internet ?*

D : Non ! tth tth ! Jamais ! Il faut pas jouer avec sa santé ! Non, non ! En aucun cas.

M : *Alors pour vous, la différence elle est... sur quoi ?*

D : Internet, c'est quelque chose de très peu fiable. Que ce soit au niveau qualité, ou autre... Pour moi, ça n'a aucune fiabilité. Ça peut être bon comme ça peut être mauvais pour ma santé. Donc, non, non. C'est proscrit ça. C'est un petit peu comme acheter des fringues sur Internet, quoi. Je préfère les essayer que... Voilà. J'achète certains trucs sur Internet, mais, pas de fringues, pas de godasses, pas de médicaments, rien. Non, non. Je peux acheter des pièces pour mon ordi, je peux acheter des batteries, des trucs pour mon téléphone, je peux acheter beaucoup de choses, mais pas ça.

M : *Est-ce que vous avez souvent recours à l'automédication ?*

D : Ah jamais ! Jamais ! Parce qu'il me faut d'abord l'aval de mon médecin. Donc, j'peux pas. Je peux pas me PERMETTRE, parce que ce serait quand même prendre un risque avec ma santé. Donc, le jour où j'ai acheté ça, j'en ai acheté, mais j'ai d'abord téléphoné à mon médecin. Voilà.

M : *Donc, il est déjà au courant.*

D : Voilà ! Il connaissait déjà le produit. Apparemment, ça fait pas très longtemps qu'il est sur le marché. Mais il connaissait, il avait déjà entendu parler, du produit, donc, il m'a dit : « Non, ça n'a aucune incidence sur votre traitement. » Donc, on y va ! Voilà. Non, je ne l'aurais pas pris, comme ça, les yeux fermés. Non, je ne joue pas avec ça ! (*Rires*). Non, j'ai fait un AVC en 2008. Donc, entre ça, mon diabète, la tension et tout ce qui s'en suit, ça craint un peu ! (*Rires*). Mais je ne suis pas pour, de toute façon même si j'avais pas ça. Je suis pas pour l'automédication. Mmmh. C'est rien de bon. On n'est pas soi-même médecin, on ne sait pas ce que l'on prend. On prend pas n'importe quoi ! D'ailleurs, c'est comme, je pense avant tous ces soucis de santé, il y a certains produits que, oh, avant : j'ai mal à la tête, j'ai mal ci : « Oh, ben tiens ! Essaye ci ! ». J'ai mal au dos : « Essaye ça ». Ça c'est un truc que j'ai jamais fait, non. Je préfère, aller, dépenser une consultation chez un médecin ! Qu'on me prescrive, ce qui me va ! Éventuellement. Mais jamais, prendre un médicament de, pff. Ça, c'est un truc, que je ne fais pas.

M : *Donc vous ne conseilleriez pas à des amis ou à de la famille et dire : « Essaye ça » ?*

D : Oh, ben si ! Parce que je ne le vois pas comme un médicament. Ah si, tout à fait. Ah franchement, si ça peut avoir une chance de fonctionner, ce truc-là, si ! Et même plus qu'à la famille ! À tous ceux que je vois ! (*Rires*). Si ! Y a pas de souci ! La pub sera assurée ! Ça, il y a aucun problème. Ah, non, non, non, ça c'est... Pour moi, c'est pas un médicament ! Honnêtement, je ne le vois pas comme ça. Donc il y a, pour moi, aucun danger. Je dirais, ... peut-être, pour retourner le truc : il y a un infime, une petite infime partie que ça puisse nuire à quelqu'un. Donc, ça a très peu de chances d'aboutir, là-dessus. Oui ! Oui ! Il faut en parler ! Si, si ! Surtout quand ça marche ! Y'a pas de raison !

M : *Est-ce que vous pensez que des produits comme ça devraient être remboursés ?*

D : Pas forcément ! Je ne regrette pas, d'avoir acheté, ce truc-là même qu'il n'est pas remboursé. Pas forcément ! Pas forcément, non. Non, je dirais que non, parce que, de toute façon, il y a déjà le produit. Le produit remboursé est déjà l'œstrogène et compagnie. Oui, il y a des produits remboursés. Donc, non, je ne le vois pas forcément, dans la catégorie des médicaments à rembourser. Non, non, moi je le conçois, très bien comme ça. Je dis que c'est un confort, en plus, pour certaines. Mmh, c'est tout.

M : *Est-ce que vous pensez que l'offre des traitements pour la ménopause, y en a...*

D : Pas beaucoup ! Pas beaucoup, et pas pour moi ! Donc, mais c'est vrai que, je dirais, il y en a, peut-être trop peu...

M : *Je pense qu'on a fait le tour.*

D : Vous voulez un café, le temps de réfléchir. Ou un Coca, ou autre.

M : *Non, non merci.*

*Je lui propose des noms de produits et notamment Manhae :*

D : C'est tout à fait ça ! C'est bien Manhae ! (Rires). Effectivement ! Ben, là franchement ! Le fait de l'entendre, ça me fait tilt ! Alors que je l'avais sur le bout de la langue, j'arrivais pas à, à le recaser. C'est bien ça !

M : *Et Manhae ça vous avait,...*

D : Rien du tout ! J'ai pas de chance ! (Rires). Donc voilà ! Franchement, pourvu que ça fonctionne.

M : *Je vous le souhaite.*

D : Maintenant si ça fonctionne pas, tant pis. J'aurais essayé, et puis, ma foi, on verra bien. Mais je suis pas défaitiste. Il y aura bien un jour autre chose, peut-être. Et puis après, ça s'arrêtera ! (Rires). Voilà !

## **RAPPEL :**

M : *C'était pour savoir un petit peu ce que vous aviez fait par la suite ?*

D : Eh bien, écoutez, j'ai continué le traitement ! Et puis, je sais pas par quelle magie, mais bon, j'ai plus qu'une ou 2 bouffées de chaleur par jour, et c'est tout. J'en avais beaucoup plus avant, quand même. Et elles sont beaucoup moins intenses. Donc ça c'est relativement très très bien atténué. Et puis moins nombreuses. Plus qu'une ou deux, ça dépend des jours. Voilà, je continue encore le traitement, hein. À peu près. Et puis je verrai pour un arrêt définitif. Mais bon, si je restais comme ça, ça me tenterait encore de continuer. Ben voilà, moi j'en suis ravie. Je vous dis même que je peux le conseiller. Y a aucun effet secondaire par contre, ça c'est certain. Je peux dire que ça marche, lentement, mais ça marche.

## **ENTRETIEN 9 :**

M : *Vous avez pris, ou vous prenez encore actuellement quelque chose ?*

D : Ouais, Manhae. Ouais, je prends.

M : *Est-ce que vous êtes bien soulagée par le Manhae ?*

D : Ouais, je trouve bien, moi. Ah ! Il faut quand même que je vous précise que moi, j'étais en début de ménopause. C'est ma, ... comment dire ma, ... je vais y arriver, ... ma gynécologue qui m'a dit : « Si vous êtes un peu dérangée, etc, y a ça qui existe. » Et voilà. Donc, j'ai pas encore eu des grands, grands effets de la ménopause parce que j'étais en PREménopause, on peut dire. Je précise quand même. Voilà.

M : *Donc, les symptômes que vous aviez, c'était...*



D : Oh, j'sais plus. Oh ! Ben, comme d'habitude ! Comme pour tout le monde, c'est des bouffées de chaleur !  
Des choses comme ça !

M : *Essentiellement les bouffées de chaleur ? Ou vous aviez d'autres symptômes ?*

D : Euh, non, pas particulièrement. Surtout les bouffées de chaleur, je pense que ce ça doit commencer par ça. Ouais.

M : *Donc, c'était le premier traitement que vous avez essayé ?*

D : Oui, parce que j'ai rien pris d'autres...

M : *D'accord. Le Manhae vous l'avez pour combien, à peu près par mois ?*

D : Comment ça ? Ah, le prix ?

M : *Oui, le coût.*

D : Ah ben, j'ai changé de pharmacie, parce que à P., C'est presque huit euros par pharmacie donc, j'avoue que j'ai changé de pharmacie. (*Sourire*). Donc, j'ai réussi à trouver moins cher parce qu'au départ on me le vendait en boîte de 24. Euh, non, de 30, pardon ! Après on me la vendu en boîte de..., ben pour deux mois ! Donc c'est un petit peu moins cher. Et finalement, j'ai trouvé une autre pharmacie, parce que je me suis rendu compte que ça pouvait être moins cher ailleurs. Donc, je suis allée dans une autre pharmacie qui, elle, travaille apparemment avec..., la personne. Enfin, le laboratoire, je pense. Parce qu'ils arrivent même à vendre des boîtes pour trois mois. 'Fin là, elle en avait pas sous la main. Mais elle m'en a vendu pour deux mois, mais c'était huit euros moins cher que ma pharmacie. En boîte de deux mois, c'était huit euros moins chers, à peu près. Voilà.

M : *Pour vous, est-ce que le coût, c'est un frein à la prise d'un traitement ?*

D : Ben, j'avoue que si j'en oublie un, ben j'oublie, et j'avoue que ça m'en fait un de plus par mois ! On va dire ! J'avoue que c'est quand même un frein, oui. Hein, c'est super cher, je trouve !

M : *Est-ce que vous trouvez logique que ça ne soit pas remboursé ? ... Ou est-ce que vous...*

D : Euh, pff ! Que ça soit pas remboursé... Ben, le problème c'est qu'on rembourse d'autres produits qui sont, peut-être, pas aussi naturels et euh, qui font les mêmes effets. C'est ça qui est pas trop juste. Enfin, je pense.

M : *Et donc, vous, il n'était pas question d'autre traitement de la ménopause ?*

D : Non, non, non ! Parce que j'étais en préménopause, et bon, comme j'ai eu d'autres problèmes de santé. Donc j'évite, un peu, de prendre d'autres choses. Et donc, du coup, elle m'avait proposé ça, parce que c'était naturel, quoi ! En fait. Voilà.

M : *Donc, il n'a pas été question de traitement hormonal...*

D : Non, non, non. Non, non...

M : *Est-ce que votre médecin généraliste sait que vous prenez ce type de traitement ? Vous lui en avez...*

D : Ben, non. Parce que je l'ai vu avec ma gynéco. Donc, je pense pas que ça ait... Enfin, pour moi c'est plutôt naturel, donc, euh... Ben, pff, ben, j'sais pas si ça *aurait* une incidence sur le traitement. J'sais qu'y a des produits, qui même dans les fruits, qui peuvent, comment dire, interférer avec les prises des médicaments, hein. Mais bon. Ouais ! J'ai pas pensé. Je suis une habituée des médicaments, donc, j'ai une maladie auto-immune, donc j'ai des trucs... Donc voilà. Donc y a des choses auxquelles je pense. Mais ça, comme c'est naturel, ça ne m'est pas venu à l'idée, non. C'est plutôt ça.

M : *Donc, vous, par rapport à la ménopause, vous en discutez avec la gynécologue. Est-ce que vous parlez un petit peu des problèmes gynéco avec votre généraliste ?*

D : Avec mon généraliste ! Pff ! Je sais pas si ça m'est déjà arrivé avec lui. ... J'en sais' .Euh, non, pff. J'ai pas de problème particulier, je dois être... Voilà ! Mais, comme je vais voir ma gynéco, une fois par an,

là! J'ai pas d'problème particulier, donc j'ai pas l'occasion de lui en parler ! Mais je pense que si j'y vais, ben, oui ! Je lui en parlerai ! Y'a pas de souci !... Ouais.

*M : Est-ce que vous considérez que le produit-là, c'est un médicament ?*

D :... Ben, pff... Quand même un peu ! Ben, je pense que... Ça'a beau être naturel, ça reste quand même... Ouais, je pense que, ouais : c'est quand même un médicament, oui. Naturel, mais y'm'soigne. Enfin, y' m'enlève quand même des désagréments, on va dire. Mmh. Voilà. Ouais... Pourquoi c'est pas un médicament ?

*M : Donc là, vous êtes partiellement ou complètement soulagée ?*

D : Ben, moi, je trouve que c'est plutôt efficace pour moi. Donc, je continue. Oui, je pense que c'est quand même..., Ouais.

*M : Donc là vous n'avez plus aucune bouffée de chaleur ?*

D : Non ! Non, non ! Et j'avoue que, je me suis dit : « Je vais arrêter... », parce qu'il me semble qu'elle m'avait dit qu'on pouvait le prendre pendant un temps, et puis l'arrêter... Enfin, j'avais vu dans le truc que, qu'il fallait le prendre pendant au moins un mois ou deux, enfin je sais plus, avant de ressentir les effets. Je sais plus combien c'est de temps, d'ailleurs. Il faudrait que je re-regarde. Ça doit faire à peu près un an que j'en prends, et,... euh, qu'on pouvait l'arrêter, etc, et puis reprendre. Mais, euh, j'avoue que je continue, parce que j'avais essayé de l'arrêter, justement j'avais attrapé des bouffées de chaleur que je n'ai plus. Donc je me suis dit : « Ça doit quand même être efficace ». C'est là, qu'on voit, l'effet du truc, surtout parce qu'on oublie un peu les désagréments. Et quand ça vient, on se dit : « Ben voilà ! Finalement, c'est efficace ! » Je sais plus, combien d'temps c'est ? Un mois ? Non, je sais plus ! Faudrait que je regarde. Je sais plus. Non, je vous dis ça parce que j'ai une sœur jumelle, qui elle, était préménopausée, plus tôt que moi, parce que, on est quand même liées, de par les gènes, on va dire. Et, elle, elle est en train de l'essayer, en fait. Et, ça fait 15 jours qu'elle l'essaye, et, elle : elle ne voit rien du tout. Pas du tout, de, d'effet dessus. Alors, qu'elle a précédemment, reçu, ben, des médicaments, parce qu'on considère ça comme des médicaments, par sa gynéco. Et, pour lesquels elle avait de l'effet mais elle lui a quand même déconseillé de continuer les médicaments. Pour quelle raison : je ne sais pas. Parce qu'elle avait des problèmes de santé, je pense. Et du coup, je lui ai dit : « Ben écoute : ça, ça marche pas mal. Enfin, pour moi, hein ! » Donc, elle a essayé et pour l'instant elle ne ressent pas les effets. Mais ça fait à peu près 15 jours qu'elle en prend mais comme je vous disais : je sais plus ce qu'il y a de marqué sur le truc. Donc, voilà.

*M : D'accord. Est-ce que vous conseillerez, à d'autres personnes : des amies ou euh ?*

D : Ben, je vous dis : MA SOEUR ! Donc, oui !

*M : Est-ce que avec les amies, vous en parlez ? Vous le conseillerez ?*

D : Ouais ! Je le conseillerais. Ouais, en parler, ben, pff, non. Parce que je vois pas grand monde, pff, je travaille dans un milieu de femmes, mais j'ai pas trop le temps, d'en discuter. Mais, ouais, j'en parlerais volontiers... Moi, je suis pas... Ouais.

*M : Pour vous, la ménopause : c'est pas un sujet tabou ?*

D : Non, non, non. Ben, non ! C'est la suite logique, on va dire ! Non. On va tous au même endroit.

*M : (Rires). Est-ce que pour vous, c'est un vieillissement ?... D'être ménopausée ?... Une étape ?*

D : Ben, oui. C'est une étape, voilà ! C'est pas forcément un vieillissement, puisqu'il y a des choses qui se passent et puis voilà. C'est une étape. C'est plutôt considéré comme une étape, quoi. Ouais.

*M : Et donc là, vous me dites, vous êtes en préménopause, c'est-à-dire que...*

D : BEN, j'ai les premiers désagréments, on va dire ! C'était les premiers désagréments. Donc ! Voilà ! J'ai pas eu... Oh ! je me rappelle ma mère, disant qu'elle avait ses chaurées de vieilles filles, comme on dit, comme on disait, en campagne et qui en souffrait encore jusqu'à y a pas très longtemps, alors elle a eu 76 ans, voyez-vous ? Et donc, elle a été obligée de mettre des patchs, tout un tas de bazar que, moi, je n'ai pas connu, j'en suis pas encore là ! Bon, j'ai pas spécialement envie. Et le problème, c'est que j'ai pris pas mal d'autres médicaments, pour d'autres problèmes de santé. Donc, moi, j'ai jamais souffert de mes règles. J'ai jamais. Je vois des gens qui tombent malades... Alors, moi j'ai jamais rien ressenti. J'ai un stérilet, mais je le sens pas. Donc tout se passe bien donc vous voyez ce que je veux dire ? J'ai pas, j'ai pas encore connu vraiment connu les gros désagréments d'un tas de choses. Enfin, je les connaîtrai peut-être jamais ! J'ai eu, que, que les prémices, que, on va dire, voilà !

*M : D'accord. Parce que, là, vous avez encore le stérilet qui est en place ?*

D : Oui, oui ! Oui, parce que, c'était, comme c'est une PREMénopause, c'est vrai qu'on a préféré le laisser en place, on sait jamais. Voilà.

*M : Donc, là, vos dernières règles, vous savez... à peu près, quand est-ce que vous les avez eues ?*

D : Ouuh là ! Ça doit remonter à cet été, je crois ! Et encore, c'est vite fait ! Hein ! Ouais.

*M : Est-ce que vous pensez que ce produit peut avoir des effets secondaires ?*

D : ... Heu, peut-être, s'il y a trop d'apports. Parce qu'il y a quand même des composants à l'intérieur qui, qui apportent des choses. Peut-être que si on a trop d'apports dans certaines ... euh, catégories de, d'éléments, peut-être qu'on peut avoir des surdoses. Je sais pas. C'est comme les vitamines, si on n'en prend trop. C'est comme le fer. C'est comme tout ça. Ça peut peut-être désorganiser, j'sais pas. Je pense.

*M : Vous me dites : vous regardez dans plusieurs pharmacies. Est-ce que vous l'auriez acheté en parapharmacie ou sur Internet ?*

D : Ah ben, là, maintenant... Sur Internet : non. J'suis pas très Internet, moi. Pas très Internet, pour acheter ce genre de trucs, parce que je me méfie des provenances, des contrefaçons et compagnie. Donc, parapharmacie : oui, volontiers ! Si, comment dire, si je peux en trouver moins cher qu'à la pharmacie, oui, j'me 'gênerais pas !

*M : Là, c'est votre gynécologue qui vous a fait vraiment une prescription ou qui vous l'a conseillé ?*

D : NON ! NON ! C'est pas une prescription ! Non ! Oui voilà ! Elle m'a dit : « Si vous avez des effets, essayez ça ! Ça marche pas mal ! J'en ai eu des bons échos, les patientes en sont contentes. » Donc voilà, j'ai essayé. Ouais.

*M : Si elle ne vous l'avait pas conseillé, vous auriez été acheter quelque chose de vous-même ?*

D : Ben, ...Pff ! C'est vrai qu'y a des publicités. Moi je prêtais pas spécialement attention à ça. Non, non ! Pas forcément. Non, non. Moi, j'saute pas sur le premier truc que je lis ou que j'entends ! Voilà. Après si c'est une publicité en magazine ; j'suis pas très magazine. Parce que justement y a trop de publicité et après on sait plus ce qui est vrai, ce qui est pas vrai. Quand on voit déjà ce qui se passe avec la viande, euh ! (*Sourire avec grimaces*). Voilà. (*Rires*). Voilà.

*M : Donc vous n'avez pas souvent recours à l'automédication, en général ?*

D : Euh, si ! J'arrive à me... Ben, si, parce qu'à force, même pour mes filles, voilà. Si elles ont quelque chose, je sais à peu près ce qu'il faut donner ! Après, si au bout de cinq jours, ça fait pas effet, je vais chez le médecin, qui me dit : « Il faut continuer le traitement que vous avez commencé. » Généralement, c'est ça. Si c'est une rhino, je veux dire, c'est basique ! Après, faut une prescription quand vraiment on n'a plus les médicaments adéquats. Si on commence juste avec du Doliprane, je pense... Ah, si, si ! Hein, j'essaie

quand même de me soigner par moi-même, à moins que ce soit vraiment un gros truc, bien sûr ! Mmh. ...  
Voilà.

*M : Est-ce que pour vous, l'offre de soins en traitement pour soulager les bouffées de chaleur est suffisante ?*

D : Ben, pour le moment, oui ! Oui, pour le moment oui ! J'ai pas eu de désagréments d'avoir des grosses suées, donc pour l'instant, ça va. Peut-être qu'après ça suffira pas si je suis vraiment en grosse ménopause. Mais, bon, comme j'ai jamais trop, trop mal vécu tout ce qui est règles etc ; peut-être que j'aurais pas plus que ça. Je sais pas. Parce qu'y a plein d'autres symptômes en fait pour la ménopause, ... Je sais pas, je crois pour la ménopause. Y en a pas mal. Mais pour l'instant, non ! Donc voilà, ça se passe bien.

*M : Notamment au niveau local, ..., Avec des sécheresses ou des choses comme ça, euh...*

D : Du tout ! J'ai rien de tout ça moi !... Voilà !

## ENTRETIEN 10 :

*M : Je voulais savoir : vous avez pris quoi comme traitement ?*

D : Alors, j'ai pris, j'ai commencé, par du Manhae. On m'avait conseillé parce que je travaille dans un ... et elles sont toutes à peu près du même âge. Et elles avaient pris, elles s'étaient passé ce mot et elles me l'avaient donné aussi. Ça avait été efficace donc j'en avais pris. Ensuite, ... Pourquoi je l'ai arrêté ? Parce que ça allait mieux ! (*Rires*). Ensuite, j'en ai, comme ça a repris, j'en ai repris un autre : du Ménophytéa dont ils font la pub à la télé. Mais alors là ! Parce que j'ai pas retrouvé le Manhae, c'est difficile à trouver. Mais le Ménophytéa est totalement inefficace. Plus cher et inefficace. Et j'en ai essayé encore un autre, pff, je sais plus comment ça s'appelle. Ben, le meilleur, c'était le Manhae, pour moi. Donc, je reprends celui-ci, le Manhae.

*M : Le troisième vous vous rappelez à peu près à quoi ressemblait la boîte, sinon.*

D : Non, ça va peut-être revenir le nom. Mais, euh... Je sais qu'il était nettement moins cher, en fait ! Et c'était un lot, un lot déjà préparé pour trois mois. Donc c'est vrai que j'avais été tentée par le prix aussi. Donc c'est vrai que c'est quand même des traitements qui sont pas chers mais bon, inefficaces. Parce que c'est vrai que le Manhae a été rapidement efficace et, alors que, que pour le Ménophytéa : pas du tout. Le troisième, euh, peut-être beaucoup trop lentement, pour moi. (*Sourire*). Peut-être qu'il faut persévérer, mais, sur les trois mois où je l'ai pris : franchement, c'était pas flagrant comme résultat. Donc, non. Je me rappelle plus du nom.

*M : Vous ne vous rappelez plus de la boîte ?*

D : Non. Vous n'auriez pas des noms ?

*M : Séréllys, Triolinum, y a Femme 24, et tout ce qui est Yméa,*

D : Yméa, je crois que c'était Yméa. Yméa, oui il me semble oui, ça : ça me dit quelque chose. Oui, effectivement. Oui, je crois que c'était ça le dernier.

*M : Donc Manhae vous avait totalement soulagée ?*

D : Ah oui ! Franchement, bon, j'en avais quand même pris, oui aussi sur trois mois. Parce que c'est des périodes de trois mois. Et là, c'était vraiment flagrant. C'était vraiment très efficace.

*M : Et vous l'aviez pris donc pendant trois mois ?*

D : Oui. En gros, oui. J'avais pris un traitement sur trois mois, jusqu'à ce que ça aille mieux, et puis après, bon. (*Rires*). Comme je suis pas trop médicaments. Enfin, c'est pas vraiment des médicaments, mais bon. J'en prends pas du tout, donc, en régularité comme ça, c'est pas mon fort.

*M : Ménophytéa vous l'aviez aussi pris sur trois mois ?*

D : Non, je l'avais pris moins parce que, il avait été..., je ressentais pas du tout, du tout les effets. Alors que Manhae : ça a été assez rapide. Ménophytéa : je crois que je l'ai pris sur un mois, mais sans aucun effet, pff, rien du tout. Donc je me suis dit aussi qu'il fallait pas écouter les pubs, parce que, c'est pas souvent les meilleurs produits qu'on... (*Sourire*). Mais bon.

*M : Vous disiez tout à l'heure : c'est pas un médicament.*

D : Oui. Hein, pour moi c'est pas un médicament parce que c'est à base de plantes. Mais, euh, je sais pas si c'est un médicament en fait. Je pense quand même qu'il y a, si, un produit dedans qui, qui fait que... Certainement, ..., des composants qui sont pas anodins. Je pense, je n'sais pas. Moi, je lis pas trop les notices, je prends, je fais confiance. Donc,... C'est pas un médicament ?

*M : Non. Mais ça se discute. Pour vous, pourquoi ça n'en est pas un ?*

D : Parce que c'est à base de plantes. Donc, j'imagine qu'y a pleins d'autres composants, un peu plus « agressifs », entre guillemets. Bon c'est vrai que ma nièce qui a été opérée, qui a eu une 'sterectomie totale, qui a d'énormes problèmes depuis, de prise de poids et de bouffées de chaleur terribles, le gynéco lui a dit : « C'est pas la peine de prendre tous ces produits-là, c'est du pipi de chat ». Il lui a dit ! Hein ! (*Rires*). Donc... Mais bon, c'est vrai que c'est pénible. Mais comme elle a des problèmes de kystes aux seins, il peut pas lui donner trop de produits à base d'hormones, c'est un peu embêtant pour elle.

*M : Vous, il n'avait pas été question du traitement hormonal ?*

D : J'avoue que je ne suis pas suivie. (*Rires*). Ça fait longtemps que j'ai pas été voir un gynéco. J'ai pas encore fait de tests, de prise de sang pour doser mes hormones. Il faut que je m'y mette. Je vais aller faire ma mammo, et je vais aller faire tout ce qu'il faut. (*Rires*).

*M : Ça fait combien de temps que vous êtes ménopausée ?*

D : Oh ça fait, ça doit quand même faire, disons, deux bonnes années que ça cherche mais j'ai encore mes règles, régulièrement, mais j'ai tous ces effets de fatigue, de bouffées de chaleur : c'est surtout ça qui est le plus gênant ! C'est terrible. Donc là, j'ai mes règles encore très..., à dates bien précises. (*Rires*). Il paraît qu'il faut pas être réglée depuis un an pour être déclarée ménopausée. Donc je crois que j'ai encore de belles années devant moi ! Je pense ! (*Rires*).

*M : Vous êtes encore réglée tous les mois ?*

D : Ah oui ! Mais bon je pense que - je sais pas si, c'est héréditaire - mais ma maman a énormément souffert de la ménopause. Maintenant, je m'en rends compte avec du, avec le recul, de ce qu'elle a vécu. Oh ! Parce que les bouffées de chaleur pour elle : c'est vrai qu'elle se baladait toujours à bras nus alors que nous on était couvert, elle ouvrait les fenêtres et tout et c'était... redoutable. Maintenant, je vis un peu ce qu'elle a vécu. Et c'est vrai que c'est, c'est pas évident. Mais bon, y a pire ! (*Rires*).

*M : Vous, vous n'en avez pas parlé avec le médecin généraliste, ..., de vos symptômes...*

D : Ben, j'avoue, que je ne suis jamais malade donc euh, je vais pas chez le médecin. Pour l'instant, je suis en bonne santé, je touche du bois ! Donc je vais chez le généraliste que quand j'ai des soucis de santé. Comme j'en ai pas, j'ai pas eu l'occasion de lui en parler c'est vrai, que, non... Donc je suis pas très sérieuse au point de vue de ma santé. J'ai ma nièce, là, qui vit chez moi, là, et elle me crrhh, (*faisant le geste de serrer une vis en riant*), qui me pousse à changer, parce que...

*M : Elle a raison.*

D : Oui c'est vrai ! Quand on entend tout ce qui peut arriver...

(*Partie ouvrir la porte au chien*).

*M : Est-ce que, pour vous, la ménopause c'est une étape ?*

D : Certainement, oui... Oui, c'est un signe de vieillesse, déjà. Puisque, voilà. Après, on est plus vraiment... Ben, si, on est femme quand même mais... Si... Oui, je pense que c'est une étape dans la vieillesse. Oui, voilà, parce qu'on est toutes passées par là ! Oui ? c'est une étape dans la vieillesse. La vieillesse entre guillemets parce que à 50 ou 55 ans on n'est pas vieux mais c'est une étape de la vie de femme, quoi ! (*Rires*). On vieillit.

M : *Vous en parlez un peu, avec la famille, avec...*

D : Oui, oui, oui. Oui oui. Oui, ben, j'ai, ma sœur qui est beaucoup plus âgée que moi qui est passée par là,... Bon, c'est vrai, qu'on en parle beaucoup. J'ai ma cousine, j'ai beaucoup de cousines qui sont de mon âge, donc, voilà le genre de conversation qu'on a entre nous, (*rires*), pour essayer de se soulager mutuellement. Donc, oui on en parle. Et au travail aussi, parce qu'on est à peu près aussi, on est beaucoup de la même génération. On se donne des conseils. J'ai notamment ma collègue de travail qui a vécu ça il y a 4-5 ans et qui maintenant me dit : «Tu vois ! Tu vois comment j'étais ! » C'est la même chose. Effectivement elle a, elle retrouve, les mêmes, on retrouve tous les mêmes symptômes.

M : *Donc, là, vous vous conseillez...*

D : On se conseille, ben oui. Ben, oui, déjà, au point de vue des traitements, et puis, de... Bon, tout le monde me dit d'aller voir un gynéco et elles m'ont dit de me prendre en main. Donc, voilà !

M : *Donc le gynécologue, vous l'avez vu pour la dernière fois, c'était...*

D : J'ose pas le dire. Très longtemps. Ça doit faire plus de cinq ans maintenant. Tout ça c'est très vieux !... Dans un avenir proche. (*Rires*).

M : *Qui est-ce qui vous les avait vendus les produits, comment vous aviez été amenée à les prendre ?*

D : Euh, ben, c'est, je vous dis, comme ça, de bouche à oreille. Entre collègues, on a commencé, à donner des conseils de l'une à l'autre sinon c'est vrai que... (*Grondant le chien*).

M : *Vous aviez eu un conseil par la pharmacie ?*

D : À la pharmacie, je suis allée avec le nom, le nom du médicament, donc... Bon, après, comme j'ai pas retrouvé le même, je suis allée en parapharmacie. Et bon elle m'a plus ou moins orienté vers Yméa, vers le dernier. Et l'autre, c'est moi qui avais été aussi parce que j'avais vu les pubs. Mais, euh... Ouais, c'était ça.

M : *Est-ce que vous achèteriez les traitements-là en parapharmacie ou sur Internet ?*

D : Sur Internet : non. Mais en parapharmacie, je les achète uniquement en parapharmacie, parce que c'est moins cher. (*Rires*). C'est vrai qu'il y a une sacrée différence, pour le Manhae, notamment, entre pharmacie et parapharmacie. Donc je ne vais plus en pharmacie.

M : *Et sur Internet, vous me dites non,...*

D : J'ai pas trop confiance, non. Non, j'ai pas confiance ! J'avoue que, j'irai pas acheter sur Internet. Y a peut-être aussi des produits frelatés en parapharmacie, je ne sais pas, ça peut peut-être arriver ! (*Rires*). Mais j'ai quand même plus confiance en parapharmacie que sur Internet.

M : *Vous auriez peur de...*

D : De produits frelatés, notamment...

M : *Quand vous dites frelaté, vous voulez dire...*

D : Pff, j'sais pas, même pas des frelatés mais, des faux médicaments ! On entend tellement de, de choses..., bizarres que... Non, j'aurais pas confiance.

M : *Est-ce que vous pensez que ce produit peut avoir des effets secondaires ?*

D : À base de plantes ? Non. Dans ma tête non ! Mais, je peux peut-être me tromper, je sais pas. Mais, j'ai jamais entendu, de problèmes... Non, je pense que non. (*Rires*).

*M : Donc, vous n'avez pas de pharmacie attitrée, vous me dites : vous allez plutôt en parapharmacie ?*

D : En parapharmacie. J'AI une pharmacie attitrée ! Mais c'est vrai que vu la différence de prix, c'est... c'est terrible quoi ! Non, c'est pas normal ! Donc je vais en parapharmacie.

*M : Vous pensez que les traitements-là devraient être remboursés ?*

D : Oh ! Ça serait bien ! Mais bon, comme il y a de moins en moins de médicaments remboursés. Même des médicaments, je pense notamment à, au Mucomyst qui était très utile à mon papa, qui avait de gros problèmes respiratoires, et qui après a dû le payer de sa poche, donc, euh. Alors bon, je pense que ça, c'est même pas la peine de rêver ! (*Rires*). Mais bon, pourquoi pas, si. Je pense que ce sera jamais d'actualité.

*M : Le coût, pour vous c'est un frein ?*

D : Euh, pff... Pour moi, actuellement, non ! Non. Mais bon, c'est vrai que pour des personnes... Moi, j'ai pas me plaindre, mais les petits revenus ne peuvent pas se le permettre, c'est quand même assez onéreux. C'est pas normal. Mais bon ! On va pas refaire le monde.

*M : Vous avez souvent recours à l'automédication ?*

D : Je vous dis, je suis rarement malade. Pff, pour moi, des Doliprane, quand y a un rhume mais autrement, non ! Le reste, je ne me permettrai pas de prendre, les antibiotiques de quelqu'un, ou,..., ou autre médicament ! Si c'était quand même plus sérieux, j'irai voir le médecin ! Où, comme je travaille en milieu médical, je demanderai à des médecins autour de moi ! J'irai pas prendre les médicaments que quelqu'un me proposerait, comme ça ! A part les médicaments à base de plantes.

*M : Vous avez souvent recours aux plantes ?*

D : Euh, pff... À part des tisanes, aussi, pour la ménopause ! (*Rires*), qui sont censées, aider, pour les bouffées de chaleur ! Hoff ! Je bois pas trop des tisanes, non plus ! J'en ai essayé, je sais plus ce que c'était. Non, autrement, non. Je vous dis : j'ai pas de problèmes de santé, donc ! (*Rires*). À part les, à part la ménopause.

*M : Actuellement, vous en prenez encore des tisanes ?*

D : Non. J'aime pas trop. Non, j'en prends pas. C'est pas ma « tasse de thé », entre guillemets ! (*Rires*).

*M : Et la phytothérapie, les plantes, vous avez souvent recours ?*

D : Non. Non, je vous dis, je pense que la première fois, c'était pour, Manhae, non... Autrement, non...

*M : Par rapport à la prise du Manhae et de ces produits-là, vous me disiez que vous ne les preniez pas très sérieusement ? (*Sourire*).*

D : Oui. Bon, un jour sur deux j'oublie ! Donc, je pense aussi que, peut-être, ça a influencé, je sais pas ! Peut-être que si avec l'autre, j'avais été un petit peu plus, régulière, peut-être, que ça aurait fait de l'effet plus rapidement, aussi. (*Sourire*). C'est vrai que, je suis pas très médicaments. J'oublie ! Pour le prendre, il faut que je me mette un bip sur mon téléphone, mais, sans, non.

*M : Est-ce que vous avez tendance à le prendre différemment des médicaments ?*

D : C'est vrai que si j'ai un traitement quand je suis malade, là, je le prends peut-être plus sérieusement. Non, quand j'ai une bronchite, ou une angine, et c'est vrai que les antibiotiques ça ! Parce que je sais que c'est sur une courte période. Là aussi, les produits-là, je les prends, au début, c'est bon et puis après... J'oublie. Mais, euh, peut-être que si c'était prescrit par un médecin, (*rires*), peut-être que je le prendrais un peu plus sérieusement ! Je ne sais pas...

*M : Je vais juste revenir sur vos symptômes : vous m'avez dit essentiellement les bouffées de chaleur, un petit peu de fatigue...*

D : De la fatigue, et, je pense, de temps en temps, enfin, je sais pas si c'est lié à la préménopause, des pics tensionnels mais, c'est vrai que je ne ressens plus ce, ... juste avant les règles, une certaine, une espèce de tension, de tension nerveuse déjà, et de ..., un mal de tête, des maux de tête, assez, typiques, vraiment de, de l'avant règles, et, l'impression, d'avoir de la tension. Enfin, je sais pas ! Moi, je dis ça comme ça ! Mais, ..., oui, un étai dans la tête comme ça, je sens plus les battements du cœur, et,... Donc, là, c'est vraiment typique de..., de ces derniers temps-là. Avant, je ne ressentais pas ça. Par contre, je n'ai plus de règles douloureuses. Quand elles arrivent, je ne sais plus. C'est un petit avantage ! (*Rires*). Mais moins abondantes, quand même, évidemment. Je pense que, ça commence, quand même, à... Deux jours d'abondance et puis après ça,... J'ai pas des règles hémorragiques comme, contrairement, à ma nièce et à ma sœur qui, ont dû être opérées à cause de ça, car elle faisait vraiment des hémorragies. Mais pour l'instant, j'ai l'impression, que ça diminue, tout doucement. J'espère que ça va diminuer dans la durée ! (*Rires*).

*Reprise de l'entretien :*

*M : Et la tisane, vous l'aviez eu comment ?*

D : Aussi de bouche-à-oreille, comme ça. Puis, je l'ai donné, parce que c'était pas bon ! (*Rires*). Et comme je bois pas trop de thés, je suis plutôt café. Non, je me rappelle plus.

*M : Et donc ça, ça n'avait pas fait d'effets ?*

D : Non !

## ENTRETIEN 11 :

*A la prise de rendez-vous, la dame m'explique qu'elle a racheté une boîte d'Acthéane d'avance mais qu'elle n'en prend pas régulièrement en ce moment.*

*M : Je voudrais savoir quel traitement vous avez pris ?*

D : Acthéane.

*M : Uniquement Acthéane ?*

D : Ouais, uniquement.

*M : Pendant combien de temps ?*

D : C'est... Comment vous expliquer, j'ai pas de bouffées de chaleur pendant plusieurs mois d'affilée. Ça fait juste trois fois que ça m'arrive, ça dure pendant à peu près deux mois. Donc, j'ai pris le traitement Acthéane au bout de trois semaines un mois. Et, au bout de 2 mois, donc, je n'avais plus de bouffées de chaleur. Apparemment, c'est cyclique, quoi.

*M : Et donc là, Acthéane vous avait bien soulagée ?*

D : Euh, oui. Ça avait l'air de... Si, si, j'en prenais deux le matin et deux le midi et, euh. Pas les 15 premiers jours, mais après, ça m'a soulagé.

*M : Ça soulageait complètement ? Ou il y avait encore quelques bouffées de chaleur ?*

D : Non, y en avait encore, un petit peu, mais moindres, quand même. J'en avais encore un peu. Et après, ça s'estompe, comme c'est venu ! (*Rires*).

*M : Vous l'aviez acheté de vous-même le traitement ?*

D : Oui. En fait, je suis allée à la pharmacie. Donc j'en ai parlé avec ma pharmacienne et du coup elle m'a conseillé de prendre le traitement-là. Sinon d'aller voir ma gynéco si ça passait pas. De pas prendre le traitement plus de deux mois. Et en fait, comme ça s'est passé, j'ai pas vu encore avec ma gynéco.

*M : Parce que là vous êtes ménopausée depuis ?*



D : J'suis pas ménopausée. Je pense que je suis en préménopause. En plus, ça fausse, parce que j'ai un stérilet Mirena, donc je n'ai plus de règles du tout. Donc, j'peux pas voir si j'ai encore des règles ou pas. Parce que j'ai vraiment plus du tout de règles, il y a des personnes qui ont encore en période, des pertes mais moi, plus du tout. Donc, j'peux pas savoir, hormis si j'enlève mon stérilet ! (*Sourire*). Comme elle m'en a remis un à 45 ans, elle m'a dit qu'il valait mieux quand même, remettre un stérilet. Donc, c'est sûr que du coup, je sais pas.

*M : Si vous aviez la possibilité d'avoir le traitement hormonal est-ce que vous voudriez... ?*

D : Le prendre ? Alors, vu tout ce qu'on entend sur les traitements hormonaux : moi, je reste réticente. Mais, là, les deux mois où j'ai eu les bouffées de chaleur, c'était vraiment insupportable, quoi ! Donc, si ça n'était pas passé avec le traitement Acthéane, je pense que j'aurais opté pour un autre traitement, parce que j'avais des bouffées de chaleur la nuit, la journée, avec des palpitations, des ... Vraiment des désagréments tout au long de la journée, quoi. Au boulot, en sortie, vraiment à être pas bien. Donc, si vraiment avec les traitements homéopathiques, ça n'était pas passé, j'pense que j'en serais venue au traitement hormonal.

*M : Est-ce que votre médecin traitant sait où est-ce que vous en êtes au niveau de la ménopause ?*

D : Non. Non, non. Je n'ai pas d'autre pathologie, je ne vais pas souvent chez mon médecin ! (*Rires*). Donc, du coup, c'est vrai que je suis allée à la pharmacie. Ma gynéco, j'y vais tous les un an, un an et demi. Je lui en avais parlé la première fois elle m'avait dit d'essayer avec des traitements homéopathiques. Et donc là, je dois reprendre rendez-vous, si ... Je peux rediscuter avec elle, mais bon. Si ça se passe au bout de deux mois comme ça. Pour l'instant, je vais quand même faire comme ça.

*M : Donc, c'est elle qui vous avait quand même conseillé...*

D : Oui. De prendre déjà un traitement homéopathique.

*M : Est-ce que vous pensez que ce traitement-là peut avoir des effets secondaires ?*

D : Euh, non... J'pense pas...

*M : Est-ce que pour vous c'est un médicament ?*

D : Non ! C'est vrai qu'on... Non, pour moi, non ! C'est pas - comme c'est homéopathique - c'est vrai qu'on n'a pas l'impression de prendre un traitement, qui puisse avoir des effets secondaires, quoi.

*M : Donc ce serait par rapport aux effets secondaires la différence par rapport à un médicament ?*

D : Ouais ! ... Quand on voit les effets secondaires des traitements hormonaux,..., Ça laisse un petit peu ... Hein ? Je me dis que vraiment, je prendrai un traitement hormonal, si vraiment, j'arrivais pas avec le traitement, homéopathique, quoi.

*M : Vous appréhendez les effets secondaires des traitements hormonaux ?*

D : Ouais !... Par tout ce qu'on entend, par rapport au cancer du sein, par rapport aux problèmes cardiovasculaires, par rapport à tout, ..., oui, oui. Surtout les cancers du sein, qu'on entend. Surtout, que moi j'entends des amies qui, ont des traitements, hein, ça dure pas que six mois. Moi j'ai une amie, qui prend un traitement hormonal, ça fait pratiquement 10 ans, quoi ! Et, dès qu'elle arrête, les bouffées de chaleur reviennent et, c'est vrai que ça, ça a des effets sur la vie quotidienne, quoi. Quand on est... Donc, bon, pour l'instant, tant que ça marche avec les traitements comme ça, je vais continuer comme ça.

*M : Donc, vous en discutez un petit peu avec vos amies ?*

D : Oui. Mon amie, Ma sœur. Ma sœur qui a le même problème donc, euh. Et elle, pareil, elle fait tout à base de plantes. Et pour l'instant, ça lui convient comme ça, elle est pas passée au traitement hormonal, quoi. Mais, j'ai une amie qui prend le traitement hormonal ! Parce que là, c'est pas passé avec que les traitements allopathiques. Donc, elle prend le traitement hormonal. OUI ! On en discute ! Parce que, c'est

quand même,..., C'est vrai que ça perturbe quand même, la vie de tous les jours ! Quand on a des bouffées de chaleur ! (*Rires*).

*M : Donc pour l'instant, vous n'avez pas d'autres symptômes ?*

D : Non. Non, c'est bizarre ! Hein, c'est vraiment cyclique. J'ai à peu près deux fois, depuis deux ans, deux fois dans l'année. Ça dure 2 bon mois, et puis ça passe. Donc, là, pour l'instant, c'est une période où je n'en ai pas.

*M : Est-ce que vous conseillerez, Athéane à des amies, ... ?*

D : Oui, parce que moi, ça a bien marché, donc je conseillerais de démarrer par des traitements comme ça avant de prendre d'emblée un traitement hormonal. Euh, oui.

*M : Vous l'avez déjà conseillé ?*

D : Euh, non. Mmh...

*M : Et avec la famille, vous en discutez ?*

D : Ben, avec ma sœur, oui. Comme elle a les mêmes soucis. Et avec ma maman, parce qu'elle a été ménopausée jeune. Donc, du coup, on en discute ensemble, oui.

*M : Donc, la ménopause pour vous, c'est pas un sujet tabou ?*

D : Non. Non.

*M : Est-ce que vous pensez qu'on en parle assez, trop ?*

D : Euh, trop : non. Bon, on en parle..., si des fois, avec des amies. Quand on est entre femmes, quoi ! Parce que forcément ! Mais, euh, ... Bon, par exemple, je sais qu'avec mon médecin traitant, je sais pas s'ils sont trop à l'écoute de ces problèmes-là, quoi. Eux, ils n'imaginent pas les désagréments que ça peut, ça peut occasionner, quoi ! Sur la vie de tous les jours, quoi ! Bon, j'en ai discuté aussi avec mon mari, parce qu'on est même irritable. C'est gênant, quoi, hein ! C'est... tout au long de la journée, c'est vrai que c'est...

*M : C'est une étape, la ménopause pour vous ?*

D : Une étape... Oui, forcément ! (*Rires*). Forcément ! Moi, ce qui me dérangerait le plus c'est vraiment les effets-là : bouffées de chaleur, insomnies, du coup, un état de fatigue c'est sûr que c'est..., sur la vie quotidienne, c'est, c'est gênant ! Une étape, ben, forcément ! Ben, si, après, il y a d'autres inconvénients, je sais pas, comme la prise de poids. Hein ? C'est sûr c'est une étape dans la vie d'une femme, hein !

*M : Est-ce que c'est un vieillissement pour vous ?*

D : Oui, ça peut correspondre à un vieillissement. Bon, moi, c'est que le début, donc je pense, je constate pas encore je suis qu'au stade des bouffées de chaleur. Mais, oui, si ! C'est une étape, quand même ! C'est une étape.

*M : Donc, avec le généraliste, vous pensez que vous ne pourriez pas en parler ?*

D : Ben, du fait que je vais pas souvent le voir, que j'ai pas de pathologie particulière. J'me trompe peut-être ! Peut-être, qu'il serait, à l'écoute, mais bon, comme c'est un homme, et... Je sais pas s'ils sont sensibilisés à ces problèmes-là ! Mais, bon, je pense que quand je vais aller chez la gynécologue, je vais en rediscuter avec elle, quoi ! Parce que, c'est sûr, que j'ai envie d'avoir une prise en charge, que si ça devait plus évoluer, d'être bien conseillée et d'avoir quelqu'un qui soit à l'écoute, quoi.

*M : Donc vous vous tourneriez beaucoup plus facilement vers la gynécologue que vers le généraliste ?*

D : Oui ! Ouais ! Bon, peut-être parce que ma gynécologue, c'est une femme ! Donc, peut-être qu'elle comprend mieux les problèmes-là. Je pense que j'irai plus chez ma généraliste. Euh, pardon, ma gynécologue !...

*M : Est-ce que vous achèteriez ce type de traitement en parapharmacie ?*

D : Oui, si c'est un produit similaire, oui.

M : *Vous l'auriez acheté, la première fois, en parapharmacie ?*

D : Euh, non, parce que du coup, je voulais quand même être conseillée par quelqu'un de, de médical. Donc,...

M : *Et sur Internet ?*

D : Non ! Non. Non, parce que je veux quand-même avoir un conseil d'une personne plus, qualifiée, plus sensibilisée, au problème, quoi !

M : *Est-ce que pour un renouvellement, vous envisageriez d'aller sur Internet ?*

D : Non ! Non, je vais à ma pharmacie habituelle et euh... Non.

M : *Donc vous avez vraiment une pharmacie attitrée ?*

D : Oui. Une pharmacie attitrée avec une pharmacienne que je connais, donc, qui me conseille bien.

M : *Est-ce que vous avez souvent recours à l'automédication ?*

D : Euh, pour euh. Peu importe ?

M : *Oui. En général ?*

D : Oui, pour des douleurs de ventre, pour des maux de tête, pour, des rhumes ! Oui, oui oui ! Je vais toujours à la pharmacie, et ma pharmacienne me conseille ! (*Rires*). Donc, euh, oui.

M : *Et, est-ce que vous avez souvent recours à l'homéopathie ?*

D : Non ! C'était bien la première fois que j'ai recours à, à l'homéopathie. J'avais recours, quand les enfants étaient petits. Mais pour moi, non ! Mais en ayant eu, pas de pathologie particulière ! Mais, j'prends pas d'homéopathie, par exemple, pour des maux de tête, pour des douleurs abdominales.

M : *Donc, vous l'avez acheté combien l'Acthéane ?*

D : Pff ! Alors bonne question, et puis y a même plus les prix sur les boîtes ! Je sais plus, j'ai dû prendre deux boîtes en même temps.

M : *Le coût est un frein pour vous ?*

D : Non. Non, non, non. Quand on vous dit que ça risque que de vous soulager ! (*Rires*). Non, là-dessus, non. Ça n'a pas été un frein, que ce n'soit pas une prescription médicale avec un remboursement, c'est ça ? Non non, ça m'a pas freiné, non.

M : *Est-ce que vous pensez que c'est un frein pour d'autres dames ?*

D : Ca peut l'être ! Parce que je crois que c'est quand même, une dizaine d'euros, ou hein ! Ou un peu plus, j'sais même plus ! Donc, avec une boîte, on fait à peine un mois. Donc, si ça peut perdurer, oui, ça peut être un frein. Financier, oui !

M : *Est-ce que vous pensez que ça devrait être remboursé ?*

D : Oui ! Ben oui, parce que c'est quand même un traitement. Oui, ça pourrait être remboursé, ça serait bien.

M : *Comment vous le prenez ce traitement ? Par rapport à un médicament, est-ce que vous le prenez de la même façon ?*

D : Euh, oui ! Ma pharmacienne m'a conseillé de le prendre deux le matin, deux le midi, donc je le prends, oui, comme si c'était un autre traitement. Exactement pareil, quoi !

M : *Vous le prenez régulièrement ? Vous n'avez pas d'oubli ?*

D : Non ! Pas d'oubli, non. Tant que vous avez des symptômes ! (*Rires*). Du coup, on n'oublie pas le traitement ! Non, non ! Je le prends de façon régulière. Je l'ai pris pendant, allez, deux mois de façon régulière.

## ENTRETIEN 12 :

*M : Vous me disiez, actuellement, vous prenez ?*

D : Ben, c'est-à-dire que, moi, j'ai commencé, j'ai pas trop fait les hormones, comment, la T..., THS. J'en ai pris un petit peu, quand même. Mais j'ai eu peur, parce que, comme j'ai des problèmes, de circulation. Donc voilà. Et en plus je ne prenais plus de pilule, non plus. J'ai fait le stérilet. Donc, j'aimais pas trop tous ces produits-là. Et je sais que, de façon préventive, c'est arrivé dans la, dans la cinquantaine. À partir de 50 ans, j'ai pris du, du soja. Mais c'était, une... Ben, c'était du soja ! Et je m'en trouvais très, très bien ! Mais quand je suis arrivée, quand j'ai voulu en reprendre, après, ils ont changé leur formule : c'est-à-dire qu'il fallait en prendre un le matin et un le soir. 'Que moi, ma petite gélule, elle me couvrait toute la journée. Donc après, je suis allée chez le pharmacien et c'est la dame qui m'a donné vos coordonnées. On avait parlé et tout ! Et elle me dit : « Il y a justement ça qui vient de... ». Donc, c'est pour ça que je lui ai dit, qui est à peu près, qui est l'équivalent mais qui n'a pas de soja, qui est beaucoup plus naturel. Donc c'est le Manhae. Donc, j'ai commencé, ça fait bien... Mon Dieu ! Et j'essaie de me remémorer un peu ! Pour savoir les dates ! Mais je ne sais plus. Et depuis, j'ai arrêté avec le, à base de soja et je continue, je prends celui-ci, ma petite gélule par jour.

*M : Donc là, vous pensez que ça fait à peu près combien de temps que vous le prenez ?... Un mois ?...*

D : Non ! Ah, non, ça pour ça, c'est bien quelques années ! Ah oui, je vais peut-être dire, je vais peut-être dire cinq ans ! 4-5 ans. Ben, voilà, si je dis une bêtise, euh... Faudrait regarder quand est-ce qu'il a été mis sur le marché parce que... Il était... Y avait un lancement, quoi ! Donc, il faudrait savoir, donc voilà ! Il faut savoir un petit peu. Parce qu'elle m'a dit, peut-être pas tout, tout nouveau ! Tout au début, mais : Oh ! Ça fait sûrement bien quatre ans, que je le prends, sûr ! Sûr quatre ans !

*M : Et, ce que vous aviez avant, à base de soja : est-ce que c'était Phytosoya, Yméa ?*

D : Voilà ! Yméa ! C'était Yméa, voilà ! Ouais, c'était Yméa. Et je m'en trouvais, aussi, très bien. Franchement ! Après, j'sais pas, j'ai entendu un bruit, des bruits que le soja n'était pas... Mais comme c'était... Moi, ce qui m'a plutôt gêné, c'est son changement de formule : matin, enfin, le matin et le soir ! Moi je suis plutôt, je suis tranquille le matin, je prends et, euh voilà !

*M : Au niveau du soulagement des symptômes ?*

D : Ouais.

*M : L'un comme l'autre ?*

D : L'un comme l'autre, parce que je fais quelques fois, quand je prends des médicaments, des trucs comme ça, je fais des petites pauses, pour voir, pour voir un peu si vraiment ça me, ça me convient. Si c'est pas un peu dans ma tête, quoi ! Et, j'ai remarqué que, souvent, quand j'arrêtais, au bout de quelques jours et ben, je commence à avoir ces, ces, des bouffées, des choses un petit peu, voilà ! Je ressens,..., pas un bien-être comme... j'ai comme ça, quand je le prends régulièrement. Quand je l'arrête, c'est vrai !

*M : Donc quand vous preniez Yméa et Manhae, vous n'aviez plus du tout de bouffées de chaleur ?*

D : Non ! Non ! C'est-à-dire que maintenant en principe, je ne devrais plus en avoir ! Mais, j'ai,... J'ai oublié de vous le dire, mais je suis sous Levothyrox ! Donc pour la thyroïde. Donc l'un et l'autre... Enfin ! J'avais demandé au pharmacien ! Ils le savent à X. Donc c'était, c'était pas gênant, de prendre les deux.

*M : Comment vous aviez pris ces traitements ? Donc, le premier ?*

D : Le premier, c'était moi ! Toute seule ! Oui, moi toute seule ! J'avais vu, j'étais en Belgique, et c'est là que je l'ai trouvé en premier ! Yméa, on ne le trouvait pas ici ! Et donc, moi, ma famille, elle habite en Belgique et je sais que j'avais vu cette pub, j'avais vu sur une revue, voilà ! Et puis je me dis : « Bon, je

vais... ». J'avais rien du tout comme..., j'avais arrêté la TSH. Voilà, j'avais arrêté ça aussi. Je n'en avais plus. Mais j'étais vraiment pas bien ! Quoi ! J'avais des bouffées, c'était vraiment le début ! Et je sais que, moi, ça m'avait vraiment fait du bien. Yméa, je l'ai pris, quand même, euh, je l'ai pris quand même quelques années, hein ! J'ai pris quelques années Yméa.

*M : Donc, par rapport à votre parcours : vous avez pris le traitement hormonal, pendant combien de temps ?*

D : Ah ! Euh ! Moi, j'ai commencé, j'ai commencé dans la cinquantaine à avoir, à avoir ces bouffées-là, parce que j'ai... - Je fais pas exprès !- Je suis née en 51. Donc ça me fait... 63. Et, je sais que, mon dernier enfant, je l'ai eu, il est né, en 89... Donc j'avais, j'avais plus de 40 ans. Et ça a commencé, mes, la ménopause, enfin, la PREménopause, qui a été déjà, vers les 48-49 ans. Et après, dans la cinquantaine, c'est parti, ça été... Voilà, ça s'est diminué un peu tout seul. J'allais chez la gynéco, j'avais un peu de crème. (*Faisant le geste de d'appliquer de la crème sur le bras*). Oh ! vous savez ces trucs-là. Oh ! Je dis non ! Ça fait que, stoïquement, ben, je supportais mes, mes, tous les inconvénients ! (*Sourire*). Et puis, quand j'ai essayé Yméa, ça m'a vraiment soulagé ! Ça m'a vraiment fait du bien, et puis, je ne suis plus, j'ai plus rien pris ! Plus rien pris !

*M : Donc approximativement -c'est vraiment approximatif- vous avez pris le traitement hormonal pendant quelques semaines, ..., quelques mois ?*

D : Euh, le traitement...

*M : Le THS ?*

D : Le THS, on va quand même, peut-être dire : non ! peut-être, un an, deux ans.

*M : Ensuite, vous êtes restée combien de temps sans traitement ?*

D : Un petit peu sans, ... Quelques mois ! Quelques mois, et puis, je vous dis, une fois que j'ai connu Yméa, j'ai pris que ça !

*M : Donc vous êtes restée, 5 ans, 10 ans sous Yméa ?*

D : Sous Yméa ? Oh ! Je savais ! Je savais que, que j'allais pas vous apporter, des réponses. (*Faisant une grimace puis riant*). Les dates ! C'est horrible ! C'est HO-RRIBLE ! Je traverse le temps et je, je me... (*Rires*). À part des dates d'histoire, qu'on est obligé, on va dire, mais les dates, les dates de naissance, je sais, euh, ... Non ! Même pas les dates ! Je sais les jours de naissance, mais pas les dates. Après les dates, j'oublie un petit peu. Mais, euh, Yméa, je l'ai quand même, peut-être 5-6 ans.

*M : Entre 5 et 10 ans peut-être ?*

D : Oh oui ! Entre, oui, oui, oui. Oui, 5 - 6 ans, et après, j'ai pas, je suis passée de Yméa à... A Manhae.

*M : Est-ce que vous aviez d'autres symptômes que les bouffées de chaleur ?*

D : Les bouffées de chaleur... Un sentiment de..., de, pas bien. Pas bien. Des migraines, peut-être ? Aussi. Un petit peu de migraines, ..., euh. Mais c'était surtout, surtout les, les bouffées, comme ça, et mais, surtout la nuit. Le manque de sommeil, peut-être, aussi. Oui.

*M : Quand vous dites « pas bien », c'est-à-dire...*

D : Ben, on se sent pas bien, ..., Ben, c'est un état bizarre, un petit peu. On est entre, de ne plus enfanter, on a l'impression que notre vie est un peu, sexuelle, est un petit peu..., remise en cause, quoi ! Donc, c'est un état d'esprit, qui est un peu inconfortable.

*M : Au niveau local, est-ce que vous aviez des soucis ? De sécheresse ou de...*

D : Non. Non. Non... Non.

*M : Donc, est-ce que pour vous, la ménopause, c'est une étape ?*

D : Oui.

*(Passage de l'époux : Bonjour Mademoiselle, ça va !)*

D : Tu vas à l'ordi ?...

*Reprise de l'entretien :*

D : C'est une étape ? Euh, oui...Euh, moi je pense que oui. Mais, je veux dire que, moins que nos mères, peut-être. Et puis c'est peut-être le regard des autres ! Parce que, je crois que,..., à la limite, ça change pas grand-chose. Je veux dire que, ça change pas grand-chose, si ! Parce que c'est quand même un petit peu dans la tête ! Mais c'est les autres ! On a l'impression que quand on dit ménopause, que ça y est : on est sur le chemin des mémés, quoi ! Alors que, ben, non ! Non, j'ai jamais fait autant de choses. J'ai toujours mon travail ! Non.

*M : Donc vous, vous ne le vivez pas comme un vieillissement ?*

D : Non. Non. Mais bon, c'est vrai que, pff, il faut pas s'laisser aller, non plus ! Bon, moi, mon gros point noir, j'aimerais bien, c'est mon poids, quoi ! J'aimerais bien, quand même,... Mais ça ! Ça, j'ai pas pu lutter ! Et, je lutte ! J'arrive à perdre 5-6 kilos ! Mais après, c'est, c'est ! Voilà, ça revient !... C'est pas génial ! Mais ça, c'est un regret que j'ai, que la perte de poids, que le poids bouge comme ça... Mais autrement, non.

*M : Donc, je reviens juste sur ce que vous disiez, Yméa, donc, vous l'aviez acheté en Belgique...*

D : Oui, parce qu'il n'était pas, il n'était pas, ici, dans le commerce.

*M : Donc, vous l'aviez acheté pendant des années en Belgique ?*

D : Oui, régulièrement j'y allais, et puis je me suis renseignée, et puis, ben, ... Moi je vais toujours à X. Donc après, je l'ai trouvé ici en France. Après, je l'ai trouvé. Mais, euh, je sais que dès le départ c'est là que je l'ai acheté. Et après j'ai demandé, je me suis renseignée. Est-ce que eux, aussi, l'ont fait venir ? Voilà, quoi. Après, je l'ai repris, ici, en France.

*M : Donc, la première fois que vous l'avez pris, c'était en... en pharmacie ?*

D : En pharmacie ! Toujours en pharmacie ! Il était vendu en pharmacie.

*M : À l'époque, vous aviez demandé conseil ?*

D : Euh... Non ! Pas trop ! (*Rires et grimaces*). Pas trop ! Parce que, ma gynéco, euh, ben, je dois vous avouer que je ne l'ai plus, je ne suis plus allée chez ma gynéco depuis, bien longtemps. Et la dame, que j'avais comme gynéco, c'était une dame, quand j'étais... Oh ! Oui, quand, qui a fait mes deux derniers accouchements, 'fin, elle n'a pas été jusqu'à l'accouchement mais, voilà, c'était la gynéco. Et puis elle s'est arrêtée, et je suis partie chez une dame à Nancy. Mais bon. Non, j'ai pas, non, c'est comme ça ! J'ai voulu reprendre moi-même du naturel.

*M : Et en Belgique, auprès du pharmacien, vous aviez demandé conseil ?*

D : Euh, oui. Je pense que nous avons dû avoir une conversation. Ça dépendait ! Je crois que c'était une dame. Oh ! Ça aurait été un monsieur, j'aurais pas demandé ! Mais,..., Je pense que oui ! Oui oui, Oh ! Oui j'ai dû demander quand même. Parce qu'en plus, je n'étais pas sous Levothyrox, encore, à ce moment-là. Donc. Non. Oh oui, j'ai demandé, alors on a parlé avec la pharmacienne. Oui, oui.

*M : Et donc, quand l'Yméa est arrivé en France, vous êtes allée à X. directement...*

D : A X., directement, oui !

*M : Et donc, là, le Manhae vous en avez discuté avec le pharmacien ?*

D : Ben, c'est la petite pharmacienne de X., parce que justement, moi, j'aurai bien voulu, je leur ai demandé, mon ancienne formule d'Yméa. Et elle m'a dit qu'ils ne la faisaient plus. Alors,... Et puis, elle m'a conseillé, c'est elle qui m'a conseillé Manhae. Ça, elle m'a dit, c'est elle qui me l'a conseillé.

*M : Donc c'était pas une préparatrice ? C'était la pharmacienne ?*

D : Ben, je pense qu'elle doit être pharmacienne, la petite dame-là. Je pense. Je ne la connais pas personnellement, mais, je pense qu'elle doit être pharmacienne, quand même !

M : *Donc, là vous me dites : vous n'avez plus de suivi gynécologique depuis ..., oui, une...*

D : Ouais ! Un petit bout de temps !

M : *Une quinzaine d'années peut-être...*

D : Ouais ! 10 ans ! (*Sourire*).

M : *Et votre médecin traitant, est ce que vous lui en avez parlé de ce traitement-là ?*

D : Non ! Non. Non, c'est un peu délicat, je trouve. Enfin, moi, je n'arrive pas trop, je suis assez... J'aime bien me débrouiller un petit peu toute seule..., pour ces choses-là, et puis, non. On n'en a pas trop parlé. Et quand j'y vais, c'est tout le temps pour ma thyroïde. Donc voilà, on parle de ça. Ou si j'ai des petits soucis, s'il faut que je prenne Voltarène, parce que j'ai quelquefois des soucis. Voilà ! Un petit peu mal à gauche, à droite. Mais autrement, non, de tout ça, j'ai jamais parlé avec lui. En plus ! Mon médecin traitant, il est en retraite, il a arrêté, et puis c'est un autre, mais plus jeune ! DONC ! Encore MOINS, je parlerai avec lui ! (*Rires*). De ça j'y pense pas ! Je pense pas, non !

M : *Donc, tout ce qui est gynécologique, vous...*

D : Non ! Ben, je suis... Ben, je veux dire, pour l'instant, tout va très bien. J'ai pas de souci, j'ai pas de contrainte de pilule. J'ai plus tout ça ! Et tout se passe bien, donc voilà ! Mais c'est vrai que... BEN ! J'ai quand même fait... Ben non, c'était pour les seins. Non. Ben, je fais les, pour le cancer, ça j'y vais. Mais, autrement, non.

M : *Donc votre généraliste ne s'occupe pas de la palpation des seins, de tout ce qui est la sphère gynécologique ?*

D : Non ! Il ne s'en occupe pas, non ! Et puis, je vais dire, que moi, je ne demande pas. Si j'y vais c'est, ben voilà, prise de sang..., On surveille ma thyroïde. On a augmenté, là, dernièrement. Donc, euh. Donc, euh. C'est vrai que vous me faites penser, je devrais quand même prendre rendez-vous chez la gynéco ! (*Rires*).

M : *Par rapport à ça, je reviens là-dessus, quand votre gynécologue est partie en retraite, vous avez repris celle sur Nancy et qu'est-ce qui s'est passé que vous aviez arrêté le suivi ?*

D : Le suivi : c'est que, déjà... Moi, j'ai été... Parce que j'ai quand même quatre fils. Donc, c'était, ... Tous un peu étalés comme ça, ... Il y avait pas mal de... Courir à gauche, à droite. Mon mari travaillait un peu loin ! Donc, j'étais ici, toute seule, dans la maison à gérer la maison, le travail, les enfants. C'était pas un peu évident. Donc, le mercredi c'était pour eux : l'orthodontiste, toutes les petites visites qu'il fallait faire. Et c'est vrai que, j'avais plus trop le temps, de courir sur Nancy. Et y en a pas, ici, dans la région, aux alentours, j'ai pas trouvé. Je vous dis : j'ai pas eu d'problèmes ! J'ai cette chance là que... Donc, voilà. C'est pour ça. Autrement... Elle était bien, c'était une dame, je crois que j'allais à .... Je me souviens plus de son nom, à la petite dame, là. Je sais plus. J'espère que je peux vous rendre service, parce que... (*Rires*).

M : *Je reviens à Yméa et Manhae : au niveau du coût, est-ce que vous souvenez du coût que c'était ?*

D : Du coût ? Euh, ..., non. Yméa, c'était des plus petites boîtes, déjà. Donc, ... Parce que Manhae, c'est vrai que souvent, moi je prends la grosse boîte donc il y a un traitement de : c'est trois mois ou six mois, je ne sais plus. La grosse boîte, c'est trois mois, hein ? Non, je fais l'effort. C'était peut-être moins cher Yméa. Peut-être que c'est, parce que j'y retournais plus souvent, peut-être aussi. Mais, vous dire le prix, je ne sais plus. Je sais plus.

M : *Est-ce que c'est un frein pour vous, le coût de ces produits ?*

D : Ben non ! Parce que moi, il m'est devenu indispensable. Comme, je ne prends rien d'autre. Je fais l'effort de... Mais peut-être que, oui, pour d'autres personnes, ça risque de faire un frein. C'est sûr qu'ils sont tentés de prendre des choses qui sont remboursées, qui sont... Voilà quoi ! Moi, je vois, si ça me convient, tant pis je fais... Voilà. Je sais que tel mois, il faudra que je renouvelle mes boîtes. Je prends ça, je le fais, je suis prête à le faire...

*M : Est-ce que vous pensez que ça devrait être remboursé ?*

D : Pff ! Ça je ne sais pas. Il y a déjà tellement de trous dans la sécu ! (*Rires*). Que... J'sais pas ! Moi je pense que pour sa qualité, peut-être : oui. Mais après c'est une porte peut-être à : pourquoi celui-là et pas d'autres. Parce qu'il y a peut-être d'autres moyens de se soigner que par des médicaments, vraiment, c'est vrai que moi, j'aime bien goûter aux plantes ! J'aime bien, prendre des choses un peu naturelles. Donc, pourquoi pas ! De l'homéopathie, ou des choses comme ça ! Moi, j'pense que... J'y crois ! Plus que... Alors, après on tombe dans des choses, qui nous dépassent un peu ! (*Rires*).

*M : Est-ce que vous avez souvent recours à l'homéopathie ?*

D : L'homéopathie ! Pas directement. Parce que j'en ai pas... Mais, c'est vrai que, je me pose des questions. Par exemple, j'ai des fils qui ont des allergies et je sais que ça, nous, on l'a fait ! Je l'ai fait pour deux de mes fils. Ils ont commencé le traitement normal, et puis, après... Voilà. Il y a des choses, euh, oui, oui. Ils l'ont fait.

*M : Et les plantes, vous y avez souvent recours ?*

D : Les plantes, euh... j'essaye toujours quand je veux... C'est des choses... Moi, par exemple, pour la perte de poids, je vais peut-être prendre des gélules, des petites préparations. J'fais des petites cures comme ça, qui n'ont pas l'air de trop fonctionner ! (*Rires*). La volonté ! Mais à part ça, non, non. Peut-être les sirops, ou des choses... ou à base de plantes, ou des choses comme ça... Mais ça c'est plutôt... Quand je vais sans ordonnance, c'est plutôt le pharmacien qui me conseille, quoi !

*M : Est-ce que vous pensez que Yméa et Manhae ce sont des médicaments ?*

D : Non. Non, j'ai pas l'impression que c'est des médicaments.

*M : Dans quel sens ?*

D : Dans le sens que, ben, déjà j'ai pas le papier ! Je peux aller chercher quand j'veux ! (*Sourire*)... Et puis, si on regarde la notice, c'est quand même des choses naturelles, quoi ! On voit pas toutes ces formules pharmaceutiques. Non, pour moi ce n'est pas, c'est un confort, mais ce n'est pas un médicament. Alors, un médicament est-ce que c'est quelque chose qu'on prend de façon régulière. Mais c'est vrai que moi, le matin, il m'accompagne, je le prends en même temps que... Je prends tout en même temps ! Je prends tout en vrac ! (*Rires*). Parce qu'autrement je les oublie ! Donc, le matin j'ai ma petite gélule de Manhae, j'ai mon petit truc de... Et j'ai un truc pour le cœur ! Parce que j'ai des palpitations c'est un petit peu... Donc, les trois-là, donc systématiquement ils sont ensemble !

*M : Vous les prenez de la même façon, il n'y a pas de...*

D : Non... Non.

*M : Est-ce que vous pensez que ça peut avoir des effets secondaires, ces produits-là ?*

D : Non... Non. C'est-à-dire que, non ! Parce que quand j'ai arrêté,... Je vous dis : quand je fais des petites pauses, soit involontaires parce que je me suis laissée aller, voilà, que j'ai pas pu aller chez le pharmacien en chercher... Mais, bon ! Non, moi j'vois pas ce que ça pourrait avoir comme effet secondaire ! Je ne vois pas. Je ne vois pas d'effets secondaires, je ne vois pas. J'ai demandé, HEIN ! J'ai demandé si je pouvais le prendre avec les autres médicaments ! Parce que c'est vrai que le Levothyrox, lui, il pourrait... C'est pareil, si je reste sans le prendre, mais lui, c'est un jour, quoi ! Si je le prends pas un jour, maximum



deux jours, je suis, je sens vraiment que je suis perturbée. Mais, l'autre non ! À part, dans le temps, si je reste un peu, trop longtemps... Je m'aperçois qu'il me fait du bien. Après l'avoir arrêté, et que je le reprends, je vois la différence, je l' sens. Je sens la différence.

*M : Donc, Manhae, vous avez déjà essayé de faire des pauses ?*

D : Oui. Oui, j'ai fait des petites pauses, de... Pas longtemps ! Une petite semaine, une semaine. Voilà, je fais des pauses, comme ça. Pour justement pas toujours qu'il y ait cette accoutumance. Mais malgré tout, j'y reviens, je l'prends ! Hein, parce qu'... Mais, c'est pas, des grands... J'ai pas de tremblements, j'ai pas des choses très visuelles, quoi ! C'est juste comme je vous dis, un bien-être ! Je le sens, une fois que je l'ai pris,... Est-ce que c'est, un peu dans la tête, je ne sais pas ! Mais, comme, vous..., Il n'y a pas de choses dangereuses, je ne pense pas...

*M : Et les bouffées de chaleur reviennent quand vous l'arrêtez ?*

D : Et ben oui ! Et ben oui ! J'ai des sueurs nocturnes. Ouais ! ... Oui, oui, ça oui.

*M : Est-ce que ces produits, vous iriez les acheter en parapharmacie ?*

D : Ben oui ! Y a pas de raison. Bon, après moi, parapharmacie, moi je suis pas une grande consommatrice des galeries marchandes et tout ça. Et on les trouve pas. Elles sont, les parapharmacies sont souvent dans les galeries marchandes, je parle de supermarchés X. et Y., enfin, des trucs comme ça. Bon, quand je vais au centre commercial X., j'y vais encore bien dans les parapharmacies. J'aime bien ! Et oui, ça ne me gênerait pas, si j'en avais une à proximité, ça ne me gênerait pas.

*M : Et sur Internet ?*

D : Sur Internet, non. (*Rires*). Non ! Ça : je n'irai pas. Ça ne remplace pas... Je ne suis pas pour les médicaments, pour aller les chercher sur Internet.

*M : Vous auriez peur de...*

D : Ben, déjà peur que ce n'soient pas les bons, qu'il y ait de la falsification. Et puis moi ça ne me gêne pas, régulièrement, ... les pharmacies, ben nous à X., tout se passe bien et puis c'est pas trop loin. Et puis si on avait un doute, si on pose une question, on vous donne la réponse tout de suite. Non, je n'irai pas sur Internet. Non. Pas pour ça. Même s'il est moins cher ! (*Rires*).

*M : Vous me parlez de X., pour vous, c'est vraiment votre pharmacie attitrée ?*

D : C'est ma pharmacie attitrée oui, oui. Oui, oui, X., c'est toujours là que nous allons. Éventuellement peut-être N. Mais, non, on s'arrange toujours, comme c'est notre petit coin que ce soit au supermarché, c'est un peu le petit coin où l'on va assez facilement. L'autre supermarché : y a pas de pharmacie. Mais c'est beaucoup plus facile, quoi ! Là, on aime bien : y a le boulanger, puis y a tout et puis ça fait des années que nous y allons.

*M : Est-ce que vous pensez que l'offre de soins des produits pour la ménopause est suffisante ?*

D : Ben, non parce que, je n'ai pas trop de connaissances là-dessus. Mais c'est plutôt l'état d'esprit des autres, des autres vis-à-vis de ce passage là pour une femme. Parce qu'il y a toujours des sourires, un peu sous-entendu ou « Elle a ses bouffées de chaleur ! » Il y a toujours une condescendance quand on parle de la ménopause, pour une femme, et on a l'impression qu'on est... Et même entre femmes ! Elles sont : les plus jeunes vis-à-vis de... Voilà quoi ! Bon moi je suis entourée, j'ai des jeunes collègues et c'est vrai qu'on arrive à en parler. Et puis, je leur donne un autre avis de la ménopause. Mais à la limite, ça nous libère un peu, quoi ! Une fois qu'on a passé le cap, justement, de se sentir différente et de se sentir un peu exclue d'une certaine catégorie de femmes. Euh, je veux dire qu'après c'est tout quoi ! On n'a plus les inconvénients de tout ce que la féminité nous a donné. Après, on peut plus avoir d'enfants et ça m'arrange. Quand on en a fait quatre, ça y est, on a déjà donné ! C'est bon ! Non ! Et puis je trouve, il

faut quand même, je sais pas moi, peut-être il y a des personnes, je sais pas si c'est lié le vieillissement, les rides, perdre sa féminité. Je crois qu'il faut pas... Ça : il faut pas le faire. La ménopause c'est pas une excuse. C'est pas une excuse ! C'est pas parce qu'on ne peut plus enfanter qu'on est plus une femme ! Et voilà quoi !

*M : Donc, pour vous ce n'est pas un sujet tabou de parler de la ménopause ?*

*D : Ça dépend qui est en face de moi ! (Sourire). Je vous dis ! Si ! Y a quand même des conversations, même entre femmes ! Bon, les hommes : ils sont un peu lourds ! Mais, même entre femmes ! Entre femmes, donc, qui ne sont pas concernées par le problème, c'est : pff, quand même des plaisanteries : « Oui elle ! Elle a sa ménopause ! ». Même chez les femmes, on rencontre ce genre de petites réflexions comme ça ! Même entre nous quoi ! C'est mais c'est vrai que si je rencontre une oreille attentive, qui est curieuse ou qui veut vraiment..., Là, on en parle facilement, quoi ! Et c'est vrai que moi, je peux donner mes petits conseils : « Voilà, moi, c'est comme ça que j'ai fait. » Mais c'est tout, après... On est tellement différentes, qu'on se demande s'il n'y a pas une question d'hérédité, aussi, non ? Avec la mère, sa mère, y a pas des choses ? Je pense que tout ça, ça rentre un petit peu aussi en ligne de compte. Donc, c'est un peu différent, mais c'est vrai que quand on peut éviter toutes ces petites plaisanteries et ces petits sourires en coin et... Voilà quoi. Ça relève beaucoup de la psychologie, beaucoup de... Faudrait qu'on soit plus tendre entre nous ! (Rires).*

*M : Vous me dites que vous conseillez. Est-ce que vous conseilleriez le Manhae ?*

*D : Oui. Oui. Franchement, oui.*

*M : Vous l'avez déjà conseillé à votre entourage ?*

*D : BEN OUI ! Il nous est arrivé une fois. (Rires). On était en Belgique. On faisait un magasin de décoration, et la dame très naturelle, la patronne-là, elle me dit : « J'en peux plus ! J'ai des bouffées de chaleur ! J'en peux plus ! » Et on en est venu comme ça, à parler au comptoir ! De façon très naturelle ! Et très simple ! Et alors ! Elle me dit, elle me dit : « Vous, vous n'êtes pas concernée ! », Ben je lui dis : « Pensez-vous que je ne suis pas concernée ! » Et puis je lui ai dit mon âge, et tout. Et alors elle me dit : « Et alors ! Qu'est-ce que vous faites ! Parce que moi je ne supporte pas les... ». Ah ben, je dis : « Ecoutez ! J'ai commencé par Yméa ! Mais peut-être, que vous en Belgique, vous le trouverez ! Parce que moins en France je ne le trouve plus comme je l'aime bien ! » Et là elle m'a dit : « Oh ! Oui ! C'est bien ! Je vais aller le chercher ! » Et après, je l'ai vu, « Je vous ai écouté ! » : qu'elle m'a dit ! « C'est génial ! ». Donc voilà ! Et d'une façon tout à fait naturelle ! Bon, il y avait personne dans le magasin ! Mais ! Mais je veux dire voilà. Oui ! Même mes collègues, j'en ai une qui, qui a une quarantaine d'années, une autre, plus jeune qui posent des questions et tout ça. Donc, moi je lui ai parlé, je lui ai expliqué un peu mon parcours, voilà. Donc, oui je le recommande ! Ah oui ! Pour moi, voilà !*

*M : Et, par rapport à la famille ? Est-ce que vous en parlez ?*

*D : Ben, moi, j'ai que des fils ! Donc on parle pas trop de ces choses-là ! (Rires). Avec leur maman, ils parlent pas trop ! Quelques fois : « Oh ! Ça y est ! T'as encore des bouffées de chaleur, ou quoi ! » Donc, je leur explique. On en parle comme ça mais, autrement ils ne parlent pas de ça, non, non. Avec maman : j'en ai parlé. Un peu, oui. Oui, mais elle me dit : « Oui, mais c'est des hormones ! » Et je lui dis : « Mais, non maman ! C'est des choses... » Mais voilà, sans plus. Non, sans plus. Sans plus. Peut-être, si avec mes petites belles-filles, mais encore, c'est pas trop le sujet. Non. C'est pas comme si j'avais une fille ! Là ! On aurait des conversations... Mais là, avec les fils, ils sont pas trop concernés. À part leur apprendre le respect et pas, justement, ce regard, que les hommes ont, par rapport à ça. Mais autrement non.*

*M : Donc, je reviens juste à ma question ! (Rires). L'offre de soins : vous trouvez qu'il y a suffisamment de traitements ?*

D : Je ne sais pas. Qu'est-ce que vous vouliez ? Moi, je ne sais pas ! Souvent, c'est vrai que souvent quand on va chez un médecin : non ! Ne vous... Non ! C'est parce que je l'ai trouvé toute seule, oui, voilà, par rapport à ça ! C'est vrai que les gynécologues, c'est les hormones ou que ce soit la crème, ou... Mais je pense, que : non ! Effectivement ! Ils ne donnent pas le choix aux femmes ! Peut-être. Et si la femme, elle 'pense pas toujours, y a des femmes qui ne pensent pas qu'il peut y avoir d'autres solutions. Peut-être. Oui, non c'est vrai ! Mmh.

*M : Quand vous aviez arrêté le traitement hormonal, vous alliez encore chez la gynécologue ?*

D : Euh.

*M : Est-ce que vous lui aviez demandé une autre solution ?*

D : Non. Non. Non (*grimaces*). Non, elle ne m'avait rien donné. Elle m'avait donné de la crème.

*M : Hormonale, donc ?*

D : Hormonale, ... Voilà ! Ça c'était le traitement que j'avais. Parce que j'avais plus, j'avais eu des cachets aussi... Mais seulement, du fait que j'avais une très mauvaise circulation. J'avais une mauvaise circulation. Elle avait dit que c'était moins nocif la crème, que c'était moins de... qu'il y avait moins de danger pour tout ça.

*M : Mais donc, après comme vous avez arrêté le traitement hormonal vous ne lui avez pas demandé d'autre solution à elle ?*

D : Non. Non. Non... Non j'ai pas demandé. Non, j'en avais quand même... Et puis, j'étais pas très régulière avec... Je sais pas pourquoi... Il m'est difficile. Là, je vous dis je suis très vigilante pour mon Levothyrox parce que vraiment là, je ne peux pas m'en passer ! Et je le sens ! Et je me dis : « Mon dieu ! ». Déjà avec lui je grossis ! Alors ! Si je ne le prenais pas ! ALORS LA ! (*Rires*). Ça me... Donc, c'est un petit peu ma frayeur, d'ailleurs ! Mais c'est vrai que les médicaments, je suis toujours un peu plus méfiante ! Mais bon, plus,... Je désobéis ! Si on me dit de le prendre 8 jours, ben je vais le prendre 8 jours. Mais déjà le huitième jour, je vais peut-être en prendre un au lieu d'en prendre 2. Voilà j'essaye toujours de... Voilà !

*M : Vous avez tendance à baisser les doses ?*

D : À baisser les doses... (*Rires*). Ben oui ! Je joue à l'apprenti sorcier !

*M : Est-ce que vous aviez d'autres choses à rajouter sur les produits que vous avez essayés ?*

D : Là, j'ai vraiment fait que ces deux produits-là. Pour tout ça et, euh. Non.

*Hors enregistrement : elle revient sur le coût du traitement :*

D : Si c'est remboursé : comme elles ont le choix. Si c'est remboursé, ce serait quand même plus logique, oui, ce serait plus social. Mais bon. Déjà qu'ils veulent nous réduire tous nos médicaments ! Enfin, les interventions sur les médicaments, euh... Donc c'est... Même les génériques ! Je n'ai pas confiance, moi. Je sais pas pourquoi. Mais... Ben, c'est-à-dire que, oui et non, ils ont essayé de m'en... Moi, j'ai le Sotalex. Donc, si le Docteur, mon médecin traitant, ne met pas « non... ».

*M : Non substituable.*

D : Non substituable. Ils me donnent le générique. Donc une fois ils me l'ont donné. Ben, vraiment il me donnait des brûlures d'estomac ; enfin c'était... Et puis, vraiment, il avait un goût ! Déjà le Sotalex, il faut vraiment bien l'avalier tout de suite. Mais il est bien enrobé, quoi. Enfin, je ne le sens pas quand il passe. Mais l'autre ! Il me donnait une brûlure d'estomac, vraiment ! J'aimais pas ça du tout. Ben, oui, mais elle me dit : « Et pourtant c'est pareil ». Si c'était pareil, ce serait pas un générique ! Y a bien une raison ! Moi, je ..., je vois pas. J'aime pas trop... À mon médecin, je lui dis : « n'oubliez pas ! » Donc il me le

met. (*Rires*). Oh ! J'en prends pas beaucoup, donc j'aime autant. Donc tant pis s'il y a un supplément à payer mais au moins qu'on nous laisse notre choix, quoi ! ...

### ENTRETIEN 13 :

*M : Je voulais savoir : qu'est-ce vous prenez comme traitement actuellement ?*

D : Ben, j'ai pas de traitement, en fait. Bon, il faut dire que je ne suis pas allée chez ma gynéco depuis 3 ans. (*Rires*). J'ai rendez-vous, là, au début mai, là. (*Rires*). Et donc, jusqu'à il y a encore 3 ans, j'étais pas ménopausée, mais je faisais de la préménopause, en fait. Donc, j'ai essentiellement des bouffées de chaleur et puis, des sueurs nocturnes. Et puis j'avais, pff ! Je faisais un petit peu comme des angoisses : c'est-à-dire que, j'avais l'impression que, que l'on m'agressait, dans les magasins, quand j'allais à la cantine. La présence du monde me bouffait, quoi ! Comment dire ? Mon périmètre de sécurité, quoi ! Mince ! Je perds mes mots. Vous voyez ce que je veux dire ? Voilà ! J'avais l'impression que les gens rentraient dans ma bulle ! Donc, là, ma gynéco m'avait donné ce qu'on appelait du « Calmizen ». C'était un complément alimentaire. Et je l'ai pris, à peu près jusque, jusqu'euh... fin 2010 ! Là, ça me faisait vraiment du bien. J'avais plus de nausées. Euh ! Pas de nausées ! (*Rectifiant*) : Plus de... Bouffées de chaleur ! Je me sentais bien, etc. C'était une période aussi, où on achetait une maison. On était dans le feu de l'action, on était content. Enfin bref ! Et donc tout allait bien ! Jusqu'au jour où ils ont arrêté Calmizen pour refaire la formule. A priori ! Enfin, ça, c'est ce que mon médecin, (*rectifiant*), enfin, c'est ce que la pharmacie m'avait dit ! Et puis, ben là ! Comme on avait acheté une maison, qu'on se sentait bien, on n'avait pas de souci, mon fils était casé, enfin bref ! Je vous explique un peu tout ! Et donc, là, ça allait bien ! Je me sentais bien ! J'en avais pas besoin, et puis, bah voilà ! Le moral était bon ! Quoi ! Bon, entre-temps, depuis septembre, août-septembre l'an dernier donc, 2012, pardon. Donc là on a eu de gros problèmes familiaux avec ma belle-mère : 85 ans qui a fait des malaises, qui a de la démence cérébrale, donc c'est venu compliquer notre vie. Et donc du coup, tous les symptômes, que j'avais sont revenus ! Le Calmizen n'existait plus ! Donc c'est pour ça que je suis allée la dernière fois à la pharmacie au X (*supermarché*). Et donc la fille m'a donné l'équivalent : « Easy Magnevie jour et nuit ». Enfin bref ! Elle m'a donné le fameux, autre médicament, pour les bouffées de chaleur ! Et donc, alors je sais plus le nom ! Attendez ! C'est pour ça j'avais gardé la boîte ! Et donc c'est là qu'elle m'a dit qu'il y avait quelqu'un qui serait intéressé pour parler avec moi des problèmes... que j'avais ! Et voilà ! C'est comme ça que c'est arrivé. Je regarde, je retrouve plus mon petit papier... Vous avez des noms de compléments ? De compléments alimentaires ? (*Recherchant dans ses papiers*) Ah ! Ça y est ! Ça y est ! Acthéane. D'accord ? Ça j'en ai pris, j'ai eu l'impression que... Alors, moi, en fait, jusqu'à présent je fais un amalgame entre bouffées de chaleur et sueurs nocturnes, en fait. Pour moi, j'appelais ça « bouffées de chaleur ». Et ce soir, je suis retournée à la pharmacie et euh, je leur ai dit que j'étais pas spécialement satisfaite de l'Acthéane. Oui, effectivement, j'avais un peu moins de bouffées de chaleur, mais j'en avais encore. J'avais... Je mouillais... moins entre guillemets ! (*Rires*). Mais j'avais toujours les mêmes symptômes de, enfin, je sentais l'arrivée de la chaleur, quoi ! Je sais pas comment l'expliquer ! (*Rires*).

*M : Oui la montée de...*

D : Oui c'est ça ! Donc, suite à ça, elle m'a proposé un autre produit qui s'appelle « Granio plus Ménopause », où là il traite éventuellement les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes. Voilà. La boîte est toute neuve ! Donc, maintenant, je pense que quand on est en ménopause ou en préménopause je pense qu'on a notre système nerveux, un peu, qui se dérègle et on est beaucoup moins résistant en fait, à

tout ce qui est stress. On se sent beaucoup plus vite agressé. Bon, en plus on n'habite pas dans une région où il y a beaucoup de soleil ! (*Rires*). C'est surtout l'hiver quand, qu'on se sent pas très très bien quoi ! Parce que dès qu'il fait beau, je fais du jardin, je regarde mes plantes. Enfin. On a tous les moyens de déstresser ce qui fait qu'on se sent beaucoup mieux, quoi ! Non, à part ça, j'ai pas d'autres problèmes, particuliers, comment dire, physiques, quoi ! Bon, j'ai pas d'autres traitements que ce que je prends, là, avec les plantes. Donc voilà !

*M : Donc vous n'avez pas d'autres symptômes de la ménopause ?*

D : Ben, euh, non. De quel type de symptômes par exemple ?

*M : Au niveau local, de problèmes de sécheresse, de libido, de choses comme ça ?*

D : Euh, pff ! Si par moments oui. Mais je pense que tout ça est lié aussi au fait que, au stress, et aux problèmes, aux problèmes que l'on peut avoir dans la vie de tous les jours, quoi. Quand on a des soucis, euh, bon, oui effectivement ! Là, on a des problèmes, déjà on n'a plus trop la tête à ça, non plus ! (*Rires*). Et puis voilà quoi ! Bon après il y a le milieu professionnel aussi. Quand on a une vie professionnelle très intense, c'est pas vraiment très facile à concilier, je vais dire. Mais effectivement ! Je pense que, on n'a plus autant de rapports aussi qu'on en avait avant ! Voilà !

*M : Vous me dites par rapport au travail, parce que vous êtes retraitée, j'ai pas trop bien compris...*

D : Non, non, non ! Pas du tout ! Non non ! J'ai 52 ans, donc je suis pas encore retraitée ! (*Rires*). Mon mari non plus ! Bon, ce qu'il y a, c'est que mon mari fait les postes donc on n'a pas une vie forcément facile non plus. Parce que donc, il travaille souvent les week-ends. Donc il n'a qu'un week-end sur 5, moi je suis là tous les week-ends. On est tout seul sur place aussi, avec ma belle-mère, qui a la démence cérébrale qui a 85 ans. Donc c'est lourd à gérer ! Hein ! Parce qu'il faut tout gérer ! Donc voilà ! (*Rires*). Donc quand on est tranquille, que les enfants sont casés, ben, il y a d'autres soucis qui arrivent quoi ! Après, je travaille dans un grand groupe, je travaille dans le centre de recherche de X (*nom de l'entreprise*). Donc c'est forcément toujours..., comment dire, ils ont des soucis avec les fermetures des usines, et tout. Donc voilà, il faut faire toujours des économies, toujours plus avec moins. Enfin, bon, ça finit par être usant, quoi ! (*Rires*).

*M : Vous m'avez dit que le suivi gynécologique, vous l'aviez interrompu. Vous avez des raisons particulières ?*

D : Ah non non ! Pas du tout ! Parce que, bon, je vous dis ! On a achevé une maison en 2010, je venais d'y aller 7 mois plus tôt, et dans la foulée, le déménagement ! (*Rires*). J'ai laissé tomber, quoi ! Je me suis un peu éloignée de la ville. En plus, à Metz, en ce moment il y a tous les travaux du Mettis. Donc, donc c'est la galère quoi ! Je vais plus à Metz depuis presque 2 ans à cause de ces travaux-là. C'est le bordel ! Et puis, ma gynéco, qui a déménagé, et qui est maintenant plus sur la zone d'Y., donc voilà ! Mais c'est parce que, parce que voilà quoi !

*M : Donc un petit peu le manque de temps qui fait que...*

D : Oui, voilà, quoi ! Voilà.

*M : Par rapport à la ménopause pour vous comment vous décririez ça ?... Est-ce que c'est une étape ?*

D : ... Ben, euh, ben, pff ! Ça montre qu'on vieillit ! Hein ! Une étape : pff ! mhh, oui forcément ! Psychologiquement parlant c'est pas forcément facile à vivre, quoi ! En plus avec les sueurs nocturnes, je vais dire que dès l'instant où mon mari me touche et que je commence à mouiller, (*rires*), comme je dis ! C'est clair que, la vie de couple en prend un coup ! Je vais dire, je me sens mal ! Je me sens pas, je me sens pas bien dans ma peau ! Voilà ! Si je n'avais pas ces symptômes, je serais beaucoup plus libérée et je n'aurais pas, je n'aurais pas ça en tête à chaque fois ! C'est dans ce sens-là que c'est difficile à vivre !

*M : Donc là, vous avez essayé le nouveau Granio ?*

D : Non pas encore ! Je l'ai acheté ce soir ! Il faut que je le prenne demain matin. Et pourquoi le matin plutôt que le soir ?

M : *Après des fois c'est des habitudes de prescrire les médicaments un peu plus le matin, je pense que ça permet aussi de moins oublier, mais je sais pas s'il y a vraiment une explication au fait de le prendre le matin dans ce cas.*

D : Parce que moi a priori, maintenant que je sais que les sueurs nocturnes c'est pas la même chose ! (Rires). Parce que là proportionnellement j'en ai beaucoup moins. Non, ça va m'arriver, comme ça, une ou 2 fois, peut-être, dans une journée et puis, je vais être tranquille pendant une semaine. Vous voyez ? Quoi. Par contre, des sueurs nocturnes, oui ! C'est tous les jours ! Plusieurs fois, enfin, toutes les nuits quoi ! Plusieurs fois, quoi ! Donc du coup ça me réveille, donc du coup j'ai du mal à me rendormir parce que j'ai trop chaud, après j'ai trop froid, je bouge de trop, donc on se réveille, mutuellement, donc c'est un peu... C'est vraiment un désagrément qui est difficile à vivre !

M : *Votre gynécologue vous avait proposé Calme et zen vous m'avez dit.*

D : Oui, Calmizen, en un seul mot.

M : *Est-ce que vous aviez envisagé d'autres possibilités, avec elle ?*

D : Non, je ne voulais pas de médicaments. Je ne voulais pas de traitements hormonaux, je ne voulais rien. Je suis, contre les médicaments ! Enfin, ... Moins j'en prends, mieux je me porte, quoi !

M : *Vous aviez des craintes par rapport au traitement hormonal ?*

D : ... Euh, pff ! C'est pas du naturel, donc ça doit pas être si bon que ça quoi ! (Rires). Bon, non, c'est tout simplement ça quoi ! En plus, y'a toujours des études qui disent que ça peut apporter des cancers du sein, bon, pff, on évite quoi ! Bon, passons maintenant je, ..., C'est une maladie qui plane au-dessus des têtes de tout le monde, donc, voilà ! Donc, quoi qu'on fasse, quoi qu'on mange, qu'on fume qu'on boive, ou je sais pas quoi, de toute façon, c'est une épée de Damoclès qui est toujours au-dessus de notre tête ! Et même si on fait attention à ce qu'on mange, vous allez manger à l'extérieur : on vous fait manger je sais pas quoi ! Donc voilà ! C'est pas la peine d'en rajouter ! Donc si vous voulez, moi ma pharmacie, à part des Doliprane si jamais j'ai mal à la tête et encore, j'en prends rarement, et puis j'ai de l'Imodium au cas où j'ai des problèmes intestinaux, et puis, c'est tout, j'ai rien d'autre dans la pharmacie.

M : *Donc là, la pharmacie à laquelle vous êtes allée, c'est votre pharmacie attitrée ?*

D : ..., Non. Non, j'ai pas de pharmacie attitrée, bon, j'ai celle de mon village, là, maintenant où j'habite. Mais, non, c'est pas forcément pratique en fonction de mes horaires de travail. Je travaille à côté du X (*supermarché*). Si entre midi, j'ai le temps, ben, je vais là.

M : *Donc c'est plutôt...*

D : Par facilité !

M : *Oui, d'accord. Vous me disiez que vous n'aviez pas beaucoup de médicaments dans votre pharmacie. Est-ce que vous avez souvent recours à l'automédication ?*

D : Euh... Pff ! ... Ben, pour l'instant, je touche du bois j'ai pas beaucoup, j'ai pas de problème ! Et ma boîte à pharmacie c'est essentiellement si je pars en voyage et que, je supporte pas la clim, donc euh voilà quoi ! J'ai un traitement au cas où, parce que je suis dans un pays étranger. Sinon, non ! J'ai plutôt tendance à pas me soigner quoi !

M : *Et tout à l'heure, vous me disiez que vous préférez éviter les médicaments. Pour vous, Acthéane et Granio et le produit que vous aviez avant, est-ce que ce sont des médicaments ?*

D : Ben, pour moi c'est des compléments alimentaires, à base de plantes ! Voilà quoi ! En tout cas c'est comme ça qu'on me le vend !

M : *Donc c'est pas des médicaments pour vous ?*

D : Non, pour moi, non. C'est moins pire ! (*Rires*). Je sais pas si j'ai tort ou si j'ai raison mais bon !

*M : Donc, est-ce que vous pouvez développer cette idée du moins pire, dans quel sens ?*

D : Ben, disons que c'est pas du naturel dans le sens où, je sais pas, la sauge, la mélisse c'est des plantes, ça pousse, donc voilà ! On peut faire une décoction. Bon, un complément alimentaire ça ressemble quand même fortement à un médicament, parce que c'est une gélule dans laquelle à l'intérieur il y a quelque chose qui vous dit : c'est du Ginseng, c'est de la mélisse. Bon voilà, ben, oui ! Un moment donné je fais un peu confiance, mais, je me dis que c'est moins pire qu'un, qu'un produit chimique, une molécule particulière, synthétique, fabriquée dans un labo, euh, voilà !

*M : Est-ce que vous pensez que la phytothérapie peut aussi avoir des effets secondaires ?*

D : Bah j'espère que non !... À vrai dire, j'en sais rien ! (*Rires*). Je vous dis, j'ai l'impression que c'est moins pire, parce que, quelque part, c'est des noms qui me parlent quoi. C'est pas le nom d'une molécule, bon, euh... En plus j'ai fait des études de chimie ! Donc, euh ! (*Rires*). Je fais un minimum confiance, c'est parce que... Et si j'en viens à ça, c'est vraiment parce que, j'ai tardé, puisque je vous dis, j'ai acheté ce produit-là il y a un mois. J'ai quand même traîné tout le mois de septembre, octobre, novembre, décembre, janvier, sans rien prendre. Puisque Calmizen n'existait plus ! Et jusqu'à ce que ça n'aille pas vraiment, parce que j'en ai marre ! Il n'y a pas de soleil ! Donc le manque de soleil ! J'ai envie d'être dehors ! Donc, voilà ! J'y suis allée sur un coup de tête, à la pharmacie. Mais j'ai quand même attendu longtemps avant de retourner pour chercher quelque chose, quoi !

*M : Vous me dites par rapport à Calmizen c'était la gynécologue qui vous l'avait...*

D : Oui, elle avait des échantillons, par un laboratoire je suppose ! Elle m'avait donné 2 boîtes, et puis voilà ! Et après je me suis alimentée dans les pharmacies.

*M : Donc elle vous avait donné des boîtes en fait.*

D : Oui, oui !

*M : Est-ce que vous l'auriez pris la première fois, par l'intermédiaire du pharmacien directement, sans qu'elle vous l'ait conseillé ?*

D : Euh, non... Non, non, je ne pense pas que j'aurais été chez le pharmacien pour expliquer ce que j'avais, comme c'est des troubles un petit peu particuliers, enfin, on se sent pas trop bien, on sait pas forcément ce que c'est, mettre un mot derrière. On ne sait pas dire si c'est la ménopause, si c'est autre chose quoi !

*M : Est-ce que vous auriez acheté ces produits-là en parapharmacie ?*

D : Non. Non.

*M : Pour vous, quelle est la différence ?*

D : Ben, en parapharmacie je vois plutôt une vendeuse au X (*supermarché*) qui vend ça comme un paquet de légumes ! Ou un paquet de cacahuètes ! Ben, maintenant, j'ose espérer qu'en pharmacie, les gens qu'on a en face ne sont pas de simples vendeurs qu'hier encore étaient boulangers, vous voyez, quoi ! Ce que je veux dire ! Voilà ! (*Rires*). Bon, peut-être que c'est les mêmes produits ! Enfin, je sais pas ! Je sais pas si, euh, si les produits que j'ai achetés là ce soir, comme le Granio ménopause. C'est vrai qu'il était pas derrière le comptoir ! Donc je suppose que je peux le trouver au X (*supermarché*), ou en parapharmacie. J'en sais rien en fait !

*M : Est-ce que le conseil a de l'importance pour vous ?*

D : ... .. Euh, oui ! Oui, sinon j'irai en parapharmacie ! (*Rires*).

*M : A X, vous savez si vous avez eu affaire à une préparatrice ou à une pharmacienne ? Qui vous a donné le conseil ?*

D : Je pense que la dernière fois je suis tombée sur une pharmacienne. Ce coup-ci, j'ai pas regardé !... Et l'autre jour quand je suis tombée sur la pharmacienne et que je lui ai dit que je prenais le Calmizen, elle

est allée sur l'ordinateur, je sais pas comment elle a fait, elle a réussi à trouver la composition du Calmizen même s'il n'existait plus ! Et donc elle m'a dit : « Celui-là c'est le même! Je vous donne ça ! » Mais par contre ! Celle d'aujourd'hui, je lui ai posé la même question, et elle m'a dit : « Ah ben j'ai pas trouvé la formule du Calmizen! » Donc voilà ! Je pense que c'était pas tout à fait le même niveau !

*M : Je voulais savoir autre chose aussi : par rapport à votre médecin généraliste, est-ce qu'il sait un petit peu au niveau gynécologique où vous en êtes, si vous êtes ménopausée...*

D : Non. Non.

*M : C'est un généraliste homme ou femme ?*

D : C'est un homme, oui.

*M : D'accord. Donc, vous n'abordez pas les sujets gynécologiques avec lui ?*

D : Non, parce que mon médecin j'y vais pas souvent. La dernière fois que j'y suis allée c'est quand il a fallu faire le prêt de la maison parce que je commençais à être trop vieille. (*Rires*). Voilà ! Donc, pour les questions d'assurance, ils nous ont demandé de faire des examens, etc. Bon, je l'ai fait et puis voilà. Mais en fait, j'ai pas un généraliste, comment dire, il a fallu que j'en trouve un, parce que pour la sécu, il fallait en identifier un, à un moment donné, quoi ! Donc j'ai fait ça, mais voilà, ça me gave !

*M : Donc c'est pas quelqu'un vers qui vous vous tourneriez pour avoir des conseils au niveau des traitements de la ménopause ?*

D : Non, non, non. Je fais complètement confiance à ma gynéco, qui elle, je suis avec elle depuis une trentaine d'années, quoi !

*M : Donc là, à la gynécologue, vous allez lui dire que vous avez essayé ces produits-là ?*

D : Ah oui ! Oui oui oui, je vais lui dire ! Oui, oui !

*M : Donc je vous demandais si vous l'auriez acheté en parapharmacie. Est-ce que vous auriez acheté ces produits sur Internet ?*

D : Ah non !

*M : Est-ce que vous pouvez développer un petit peu ? (*rires*).*

D : Ben ! Je pense que sur le net tout se vend et... Tout et n'importe quoi ! Donc, non ! J'ai quand même, j'ai quand même un peu peur de tomber sur des charlatans, des produits qui viennent de Chine. J'espère quand même que ceux en pharmacie, ne sont pas fabriqués, n'importe où ! En général, il y a un nom de laboratoire bien connu. Non, sur Internet, je n'achèterai pas ce genre de choses. Non, ça c'est sûr.

*M : Et donc, le sujet de la ménopause vous l'abordez avec l'entourage ?*

D : Ben, euh, pff ! Mon entourage, c'est réduit ! Donc, à part, en parler effectivement au travail, non, sinon, sur place, pff ! Non ! J'en parle pas avec mon fils, mes parents non, avec ma belle-mère : non plus. Non, j'en parle pas !

*M : Donc, plutôt avec les collègues.*

D : Oui. En fait, on est une génération où en fait, euh, tout ce qui était, tout ce qui avait trait à l'intimité, ou à la sexualité, je veux dire on n'en parlait pas avec les parents. Euh, enfin, dans ma famille, c'était comme ça. Donc, c'est pas maintenant que j'irai voir ma mère pour lui parler de ça quoi !...

*M : Et donc pour vous, est-ce que c'est un sujet tabou ?*

D : Non, pas du tout ! Mais, en discuter franchement avec des gens qui sont ouverts sur le sujet, oui. Mais bon... Les gens qui ne ... Je considère qu'il faut avoir des échanges. Et donc si moi je parle de ma ménopause et qu'en échange, personne me dit : « Moi ça se passe comme ça, comme ça. » Ben, j'en parle pas ! Et là aussi, je veux dire, c'est une relation gagnant-gagnant. Je dis et tu me donnes aussi tes tuyaux ! Enfin, je sais pas comment expliquer ça mais... Il faut que ce soit un échange, quoi !



*M : Donc, pas comme ce soir alors ! (Rires).*

D : Non, mais ce soir c'est différent ! Vous allez me citer dans votre thèse, je sais pas ! (Rires). Après je vous poserai des questions quand même ! Je vous laisse me sonder pour l'instant mais après je vous pose des questions ! (Rires).

*M : D'accord, très bien ! Je voulais savoir, mais ça je vous ai déjà demandé : est-ce que vous vous tournez plus facilement vers la phytothérapie que vers les médicaments : oui, en général...*

D : Ben, si vous voulez, pour l'instant, bon, je travaille dans un centre de recherches, ça fait 30, euh, 33 ans que j'y travaille et donc je travaille avec une population d'ingénieurs qui ont fait des grandes écoles, des doctorats d'ingénieurs, etc. Et depuis 33 ans je trouve que, le niveau des personnes, enfin, diminue. C'est plus des chercheurs comme avant si vous voulez ! Maintenant, ils ont fait des études, mais, ils n'ont plus la fibre « chercheur », d'être chercheur fou, comme à l'époque.

*M : La vocation...*

D : Je parle comme une vieille conne, là... (Rires). Mais je pense que maintenant, j'ai plus trop confiance ! J'ai plus trop confiance dans les chercheurs, en fait. Je pense qu'ils ont été détournés de leur vocation. Il faut dire que chez nous les chercheurs ne sont plus des vrais chercheurs, ce sont des, ils doivent être managers, chefs de projet, euh, et ça, ils ne savent pas faire. Et souvent pour les récompenser de leurs connaissances, on les a nommés managers. Du coup ils sont mauvais, parce que c'est pas leur truc. Leur truc : c'est la recherche. Et du coup, maintenant, les gens, ... Enfin, c'est plus un système qui fonctionne correctement. Enfin je veux dire on n'a plus les chercheurs fous, des gens qui connaissaient la science sur le bout des doigts. Euh, euh, où on, on leur pressait le citron, effectivement, mais il en sortait quelque chose, quoi ! Maintenant, c'est plus du jus de citron qui en sort c'est une espèce de merdasse. Je suis dure, hein ! Donc du coup, j'ai plus confiance. J'ai plus confiance dans le secteur médical, j'ai plus de confiance dans le secteur technique, comme, comme, dans, dans... Je veux dire en sidérurgie, si vous faites un diagnostic qui est moins bon, ça n'a pas trop de conséquences ! Enfin, pt 'être que si ! Si vous faites une fusée ou un pont, enfin, en général, ça va ! Mais pour la santé, quand je vois les médicaments qu'ils sont capables de vendre et les scandales qu'ils peuvent passer à la télé ! On se dit : « Quand même ! »... Ça fait peur, quoi ! On nous fait manger de la merde ! Alors on vous dit : « Ben vous fumez, c'est pas bon ! Vous êtes en train de vous intoxiquer. Enfin, vous vous tuez ! » Mais à côté de ça, on vous fait bouffer de la merde, des trucs, et les gens se précipitent dedans. Dans les magasins, quoi. Pour acheter, des plats tout prêts ! Et personne ne cuisine ! Voilà !

*M : Je voulais revenir sur le coût du traitement, des produits que vous avez achetés. Vous avez un petit ordre d'idées des 3 produits...*

D : Euh, du magnésium, là, que je prends ! Du Magnevie ?

*M : Euh, de l'ancien que vous aviez par la gynécologue : est-ce que vous souvenez du coût ?*

D : Du coût ? J'ai payé à peu près 15 €, je crois. Vous savez, ça dépend des pharmacies.

*M : C'était 15 € par mois ?*

D : , 15 € la boîte, euh, oui oui ! Oui oui !

*M : Et l'Acthéane, vous vous souvenez combien vous l'aviez acheté ?*

D : Celui-là, la boîte que je viens de terminer ? ! J'ai dû la payer 6,60, je crois. Ouais, c'était ça et par contre : donc le Calmizen : je le payais 15 € à l'époque. Là, l'Easy Magnévie jour et nuit, là, le magnésium que je prends, là ! Celui-là, je le payais 11 € à X (supermarché). 10 ou 11 €. Par contre, le Granio ménopause, là, 20, presque 21 € ! Je trouve ça cher, pour un mois !

*M : Pour vous, est-ce que c'est un frein, le fait que ce soit cher ?*

D : Ben non ! Sinon je les aurais pas achetés ! Mais je me dis, je travaille, je paye une sécurité sociale, et j'en profite pas !

M : *Parce que vous pensez que ça devrait être remboursé...*

D : Oui...

M : *Et est-ce que vous pensez que c'est un frein pour d'autres dames ?*

D : Ah ben c'est sûr ! Oui ! Je pense qu'il faut quand même avoir les moyens ! C'est quand même des produits qui finissent par coûter cher ! Bon, si là, tous les mois j'en ai pour 30 € ! Il y a des gens qui n'ont pas les moyens de mettre 30 € là-dedans, quoi !... Et pourquoi un produit coûte 6 € et l'autre d'à côté... - Est-ce que c'est une question de laboratoires... - Coûte le double ! Je sais pas ! 'Sais pas !

M : *Est-ce que vous trouvez que l'offre de soins est suffisante, pour la ménopause ?*

D : Boff. J'ai du mal à vous répondre parce que je ne m'y intéresse pas forcément beaucoup. Je vous ai dit, j'ai attendu presque 4 mois avant de me dire : « Bon, il faut quand même que tu fasses quelque chose, l'hiver est long. » Voilà ! Je me suis laissée guider par la fille de la pharmacie, quoi !...

M : *Et je voulais savoir, par rapport aussi, à la prise de ces produits : Est-ce que vous les prenez de la même façon qu'un médicament ? Est-ce que vous les prenez aussi régulièrement ?*

D : Ben oui ! Je le prends oui (*rires*). Je le prends le matin. Je le prends le matin, avant le petit déjeuner. Si on me dit de le prendre au milieu du repas, je le prends au milieu du repas. Je suis assez disciplinée quand même ! (*Rires*).

M : *Donc ça, ça ne change pas par rapport à un médicament, vous n'avez pas plus d'oubli ou vous ne le prenez pas plus facilement...*

D : Ah non ! Non. J'ai juste l'autre jour mélangé un peu l'action jour et l'action nuit, parce que, (*rires*) je devais rêver au ciel bleu. Et en fait, j'ai pris le bleu pour le jour, mais bon, c'est pas grave ! J'ai rigolé de moi, mais voilà ! ... Par contre, là peut-être, effectivement que c'était peut-être pas assez axé sur les sueurs nocturnes, comme ils disent. Apparemment là, je sais pas ce qu'elle m'a dit la pharmacienne, que c'était à cause du, il y a du houblon je crois dans Granio ménopause ? Donc, voilà, je sais pas si c'est ça qui va faire que ce sera mieux.

M : *Ben vous me redirez !*

D : Ben vous me rappellerez dans un mois ! (*Rires*).

*Elle a refusé l'entretien en face à face et m'explique ses raisons :*

D : Parce que ça m'aurait bouffé mon oxygène, enfin, là, je veux dire, je parle avec vous mais je marche et puis je suis en décontracté donc voilà. J'ai pas envie d'avoir quelqu'un chez moi ça me, euh, pff. Ça me dérange parce que, euh, un coup de téléphone, voilà, on peut décaler d'un quart d'heure, non, voilà non, j'ai pas envie d'avoir cette contrainte-là, non c'est tout. J'ai rien contre vous particulièrement mais ça me boufferait sur mon temps, sur ma vie, si vous voulez. Je suis rentrée du boulot, je suis allée faire les courses, je me suis dépêchée et je me suis dit qu'il faut que je rentre, parce que j'ai mon coup de téléphone à 8 heures. Du coup, là, je suis en décontracté et puis voilà, non, c'est tout. Et puis, l'essence est chère ! Et Vandœuvre, ça fait loin ! Moi je suis sur X (*commune*). Ça vous fait beaucoup de kilomètres ! Je suis là.

## ENTRETIEN 14 :

*M : Je voulais savoir : quel traitement vous prenez ?*

D : Je n'ai pas droit au traitement substitutif de la ménopause. Parce que j'ai de la tension et une suspicion d'AVC en 2007. Donc mon gynécologue, comme ma cardiologue m'ont formellement interdit tout traitement, euh, hormonal. Ce qui fait que, pour essayer de trouver quelque chose, j'avais commencé, j'avais acheté en pharmacie des choses à base de soja, mais même la cardiologue m'a dit que l'on n'a pas assez de recul. Elle veut pas. Donc je prends du Manhae.

*M : Ce que vous aviez essayé à base de soja vous vous rappelez...*

D : Oui, Triome, triol...

*M : Triolinum.*

D : Voilà, Triolinum. Voilà, oui.

*M : Donc là, actuellement, vous prenez Manhae.*

D : Oui, Manhae, oui. Ça fait un peu plus d'un an. Oui.

*M : Et avant, Triolinum, vous l'aviez pris. Et pendant combien de temps ?*

D : Pff, je sais pas, pendant un an ? Un an, oui.

*M : Vous êtes ménopausée depuis...*

D : Depuis, euh, depuis mars il y a 3 ans, en 2010 suite hystérectomie, ovariectomie. Voilà. Donc ça été une ménopause, brutale !

*M : Donc là vous avez pris, vous m'avez dit 2010.*

D : Oui, 2010. Donc j'ai commencé à prendre des choses, alors non ! Au total ça fait 3 ans que je prends quelque chose ! Depuis mon opération, à peu près, oui.

*M : Donc vous avez toujours pris des traitements ?*

D : Oui, mais pas des traitements comme ça ! Oui, des traitements comme ceci, mais pas des vrais traitements hormonaux !

*M : Et donc, là, Manhae, comment ça se passe ?*

D : Ben, je ne sais pas comment ça serait si j'en prenais pas ! Mais c'est pas la panacée non plus. J'ai des bouffées de chaleur, essentiellement au bureau. Ici ça va, chez moi ça va ! Ailleurs, ça va. Mais au bureau c'est épouvantable. C'était, tout l'hiver, même quand il fait -15 ! En T-shirt ! Je suis en chemise à manches courtes, toujours ! Et la nuit ! C'est pas ! Je sais que j'ai des connaissances, de mon âge, qui sont aussi ménopausées, elles me disent que c'est épouvantable la nuit. Elles sont trempées trempées ! Moi, ça me perturbe énormément mon sommeil ! J'ai un sommeil, entrecoupé, au mieux je, je dors 2 heures d'affilée ! Et ça c'est au MIEUX ! Des fois je dors 2 heures, je suis réveillée une demi-heure, je redors 2 heures, ça c'est des bonnes nuits. Autrement je suis réveillée toutes les demi-heures. Et alors, je ne sais pas, je me pose toujours la question, je ne sais pas, si, je me réveille en sursaut et dans les 2 secondes qui suivent, j'ai une bouffée de chaleur ! Donc j'arrive pas à savoir, si, je me réveille, parce que je sens que la bouffée de chaleur qui arrive ou si c'est parce que je me réveille, que la bouffée de chaleur arrive ! Mais enfin c'est concomitant, 2 secondes après, j'étouffe. J'étouffe, je me découvre, mon mari râle un peu parce que lui il a froid ! Et c'est comme ça toute la nuit, et ça fait 3 ans que ça dure ! Et je commence un peu à fatiguer, parce que j'ai l'impression d'avoir un sommeil absolument plus réparateur. Et je me sens un peu, changée du point de vue du caractère. Plus agressive. Je monte plus vite. Il faut moins me chatouiller qu'avant. Avant j'étais la bonne pâte, maintenant moins. Moins ! (*Rires*). Mais autrement, c'est pareil. Mais il y a un autre problème, j'ai des problèmes de poids, déjà ! Et puis, j'ai été opérée

d'autre chose l'année dernière, j'étais 4 mois à la maison, sans bouger, là, toute seule, dans mon fauteuil. 4 mois sans voir personne ! Donc, j'ai grignoté, j'ai grossi. Mais alors pour remaigrir, maintenant ! (*Grimaces*). Ça joue là-dessus aussi ! (*Désignant de la main la tête*). Rien de dramatique. Mais ça fait déjà beaucoup ! (*Rires*).

*M : Donc, essentiellement ces symptômes-là. Vous n'avez pas d'autres soucis.*

D : Non, les problèmes de sommeil, de bouffées de chaleur. Et perte de poids plus difficile. Mais autrement, non. Non.

*M : Donc, c'est votre... Qui est ce qui vous l'a conseillé le Manhae ?*

D : La gynéco..., ou la cardiologue. Une des 2. Je n'sais plus, parce qu'il n'y avait pas du tout de soja dedans, et, ni de houblon... Ni, enfin y a rien dedans. Une des 2, je ne sais plus laquelle !

*M : C'est toutes les 2 des femmes ?*

D : Oui.

*M : Donc, quand vous aviez été en pharmacie, vous aviez eu un conseil la première fois ?*

D : Non, pas du tout !

*M : Donc là, vous l'achetez toujours au même endroit ?*

D : Non. Enfin, oui. Parce que j'ai testé, il y a d'énormes différences de prix. Donc je suis à la pharmacie ou vous aviez laissé les coordonnées. Je suis rentrée, j'ai demandé le prix, quand j'ai vu le prix, je suis ressortie, mais elle a eu le temps de m'attraper quand même ! (*Rires*). Elle m'a donné quand même vos coordonnées ! Mais, je ne l'ai pas acheté chez elle, je l'ai acheté dans une autre pharmacie où il y a 10 ou 11 € d'écart sur une boîte, ça fait quand même beaucoup. Ça passe de 22,90 à X (*commune*), à presque 33 ici. Donc, pour une boîte de 2 mois, c'est quelque chose qui n'est pas remboursé par la sécurité sociale. Je vais à côté de mon travail, où c'est beaucoup moins cher ! Donc du coup, je vais toujours à X (*commune*).

*M : Mais vous n'avez pas de pharmacie attirée ? Vous y allez parce que...*

D : Ben, c'est la pharmacie à côté de mon travail ! Donc, quand, j'ai besoin d'ordonnance, j'y vais entre-midi, à côté de mon travail. Et quand c'est à un moment où je ne travaille pas, ben, je vais à la pharmacie, là, parce que, c'est à côté de chez moi. J'ai deux pharmacies, en fait.

*M : Vous me dites : c'est pas remboursé. Vous pensez que c'est un souci que ça ne soit pas remboursé ?*

D : Ben. Moi, mon budget me le permet, c'est pas un problème. Et je me dis que ça m'apporte certainement, quelque chose, donc c'est pas un problème, mais je pense, que pour certaines femmes, ça doit être un frein, c'est sûr. Surtout que j'ai découvert, ça fait longtemps que ça existe mais je n'avais jamais regardé, par ma mutuelle, j'ai droit à 50 € par an de produits non remboursés. Ça fait des années, que je n'avais jamais lu. Vous savez, les petites lignes ! Ce qui fait que j'en ai bénéficié, les 2 dernières fois ! (*Rires*). J'ai découvert ça ! Mais autrement, je pense que pour certaines femmes, c'est des femmes qui n'ont pas la possibilité et qui n'ont pas droit pour des raisons médicales de prendre des hormones, un traitement hormonal substitutif, c'est quand même un coût ! C'est vrai ! Alors que c'est pas... On va peut-être me dire que c'est du confort ! Oui mais enfin !...

*M : Donc pour vous : c'est pas normal que ça ne soit pas remboursé ?*

D : Non ! Non... Non, moi ça va, ça ne pose pas de problème. Je le prends depuis 3 ans, donc c'est pas un souci, mais pour certaines personnes, ça doit être dur. Et c'est quand même pas ! Mais c'est quand même pas que du confort ! Ouais ! C'est un peu la double peine : la personne qui ne peut pas prendre le traitement hormonal, qui lui serait remboursé, prend ça, et là, c'est pas remboursé !

*M : Par rapport à votre généraliste, vous en parlez de la ménopause ?*

D : Non

*M : Pas du tout ?*

D : Non.

*M : C'est un homme, une femme ?*

D : C'est un homme. Ah ben, c'est pas tabou ! Mais, comme je vais chez la gynécologue tous les ans. Euh, quand j'y vais, c'est pour mon renouvellement de traitement, de la tension, un petit bobo,... Non, non je lui en parle pas. Je pense qu'il n'y a pas grand-chose à en dire avec lui. Donc, non, j'en, non ! (*Rires*).

*M : Vous pensez que lui, ne pourrait pas répondre à vos questions ?*

D : Oh, peut-être que si, certainement ! Parce que j'ai un bon contact avec lui mais j'ai jamais été demandeuse. J'ai pas l'impression que j'ai de questions à lui poser.

*M : D'accord. Donc votre interlocuteur privilégié c'est...*

D : Ma gynécologue ! Une fois par an.

*M : Vous me dites, a priori, vous n'avez pas eu de conseil le jour où vous l'avez acheté.*

D : J'ai pas de souvenir ! Non. Si ! J'ai eu un conseil ! La 2<sup>e</sup> boîte que j'ai achetée, j'ai hésité à l'acheter et je l'ai signalé à la pharmacie, parce que je ne le digérais pas. J'étais pas bien toute la matinée. J'avais des remontées de poissons. Je me disais : « C'est pas possible ! » Donc, je voulais l'arrêter. Et puis, quand je suis retournée, je lui dis : « Je suis fort embêtée, on me conseille de prendre celui-ci mais je ne le digère pas ». Et elle m'a conseillé de le mettre, de le garder au réfrigérateur. Et elle me dit que tous les médicaments à base d'Omega 3, il fallait les mettre au réfrigérateur. C'est miraculeux ! Plus de problèmes. Donc j'ai eu un conseil, à l'achat, de la deuxième boîte ! (*Rires*). Mais un conseil, qui marche ! En tout cas pour moi !

*M : Est-ce que vous savez qui vous avait donné le conseil ? Une préparatrice ? Une pharmacienne ?*

D : Je crois que c'est une pharmacienne, c'est toujours la même. Je me remets des fois derrière la queue, pour l'avoir, parce que je la trouve très, très à l'écoute. Je crois qu'elle est pharmacienne. Je crois. Oui, elle doit être pharmacienne ! Elle est très très bien.

*M : Donc pour vous, le conseil, ça a quand même de l'importance ?*

D : Oh, oui oui ! Oui, sur des produits comme ça, qui sont sans... Que ce soit ça ou d'autres produits qui sont sans ordonnance, le conseil, ça compte énormément. Plusieurs fois cette, ... Ça dépend où on va, y a des endroits, c'est des préparatrices ou elles viennent : elles sont au début de leurs études. Bon, ils y en a qui n'en ont rien à faire. Y a toutes sortes de cas. Tous les médicaments sans ordonnance, je trouve que c'est quand même bien, ou alors, qu'ils attirent l'attention, dire : « Faites attention, s'il y a un problème, il peut y avoir une interaction. » Non, je trouve que le conseil à la pharmacie, c'est important. Pour tout ce qui est automédication, en tout cas.

*M : Est-ce que la première fois vous l'auriez acheté si la gynécologue ne vous l'avait pas dit ? A priori, c'est la gynécologue quand même ?*

D : Oui, je crois que ça doit être la gynécologue. Euh, peut-être que j'aurais voulu un jour essayer d'autres... Parce que j'avais le Triolinum, à un moment donné c'était 2 comprimés et, ça m'embêtait, c'était matin et soir. Je trouvais que c'était un peu contraignant. Et j'avais parlé, déjà, et elle m'en avait prescrit. Elle m'avait donné quelque chose d'autre, qu'il n'y en avait plus qu'un déjà. Et après, quand j'ai eu Manhae, j'ai dit : « Ben c'est bien, il y en a déjà plus qu'un le matin ». Donc peut-être j'y serais venue de moi-même pour n'en avoir qu'un seul le matin, parce qu'il y a quand même moins de risques d'oubli que matin et soir. Bon, j'y serais peut-être venue de moi-même. Mais comme elle me l'a conseillé, c'était très bien.

*M : Justement par rapport à la prise de ce produit-là, comment vous le prenez ?*

D : Tous les matins au petit déjeuner. Et je ne l'oublie jamais.

M : *Vous le prenez comme les médicaments pour la tension ? Ou est-ce que pour vous il y a des différences entre la prise des deux ?*

D : Ben, il y a des différences, parce que mon médicament pour la tension... Alors, je sais pas si c'est un hasard, mais j'ai eu quelques expériences malheureuses. Je le prenais au début, je le laissais dans mon bol pour être sûre de ne pas l'oublier le matin. Et comme le samedi et le dimanche je déjeune beaucoup plus tard, j'ai remarqué que des fois, comme je suis sujette aux migraines, les fois où je l'avais pris avec deux heures de retard, j'avais été prise de migraine. Donc, j'ai pris l'habitude depuis maintenant quelques... Un bon moment, il est sur ma table de nuit et quelque... De toute façon je dors mal ! Je le prends à 6h30 : samedi, dimanche, vacances. Je le prends à 6h30 ! Vraiment pile ! Ou 35 ! Mais à cinq minutes près, il est pris. Tandis que le Manhaé, je le prends pendant mon petit déjeuner, s'il est neuf heures, c'est pas un souci. Pour moi c'est la grosse différence. Ah, oui, là, le médicament pour la tension, je suis fixée sur l'heure. J'ai trop peur de refaire une crise de migraine et de rester couchée toute la journée.

M : *Est-ce que par rapport à la prise du traitement, est-ce que vous le prenez avec plus de contraintes l'un ou l'autre ?*

D : Non, non. Je suis quelqu'un de très... Germanique ! Je sais pas. Carrée, très... (*Faisant le signe d'être carré avec les mains*). Psychorigide, je sais pas ! (*Sourire*). C'est comme ça, c'est comme ça. À partir du moment, et pour moi, c'est dans tous les domaines de la vie, c'est comme ça, j'ai décidé, je vais le prendre je me pose pas de questions, je le prends. Je le prends, c'est tout ! Moi mon... Je prends aussi du Kardégic. Je me lève, je rentre dans la cuisine, je prends le verre, je mets mon Kardégic et en buvant le Kardégic, j'avale le Manhaé et je n'oublie jamais, c'est un... C'est un rituel ! (*Sourire*).

M : *Donc pas d'oubli...*

D : Non ! Jamais ! Comme dans le temps où je prenais la pilule je l'ai JAMAIS oubliée une fois. (*Rires*). Quand c'est décidé, et que c'est programmé, je ne l'oublie JAMAIS !

M : *Donc, vous me disiez tout à l'heure par rapport au conseil que vous trouvez que c'est bien d'avoir un conseil, par rapport aux interactions. Et ce que vous pensez que ces produits-là, comme Manhaé et Triolinum peuvent avoir des effets secondaires ?*

D : Franchement, j'ai lu la notice. Mais, le problème des médicaments qu'on prend depuis très longtemps, on lit la notice, et on la lit plus à chaque achat, à nouveau. Donc, j'ai oublié ce qu'il y a d'écrit sur la notice, donc je ne sais pas s'il peut y en avoir, je ne pense pas. Je me souviens plus ! Et moi, je n'en ai pas constaté ! Non, franchement, je ne sais pas ! Je sais pas s'il peut y en avoir, j'en sais rien ! J'ai pas constaté, et je vous dis, j'ai oublié la notice complètement ! C'est vrai, il faudrait de temps en temps la relire, parce que, j'ai oublié !

M : *Vous me disiez tout à l'heure, les troubles digestifs,...*

D : Ah oui ! Qui ont été réglés par le rangement dans le réfrigérateur. Alors là, c'était... radical ! Alors là, c'était terminé ! J'aurais jamais pensé à le garder dans le réfrigérateur, mais depuis : pas de souci ! (*Rires*).

M : *Est-ce que vous pensez que ce sont des médicaments ?*

D : Oui, quand même. Je pense que même si ce n'est pas des hormones, de synthèse, euh,... En ce moment, ils font de la pub pour Manhaé à la radio : ils disent sans, sans, sans... En ce moment, il y a une pub sur l'Europe 1. Je l'écoute le matin, je l'ai encore entendu hier matin. Et ce qui m'amuse, c'est que dans la publicité ils disent : sans soja, sans,... sans, sans, sans. Mais à force de dire il n'y a pas de ça, pas de ça, pas de ça, je me disais, je roulais, y a quoi alors ! Sans, sans, sans, je sais pas ce qu'il y a dedans ! Mais

pour moi c'est quand même un médicament ! C'est peut-être moins que les médicaments qu'on doit avoir sur ordonnance, très encadrés mais c'est quand même un médicament. De toute façon, toute prise de produit comme ça c'est jamais anodin ! Normalement, on devrait... L'idéal ce serait de rien prendre du tout, ça serait l'idéal, l'idéal ! Mais il faut être le plus raisonné possible. Oh, oui, c'est quand même un médicament !

*M : Donc la gynécologue quand elle vous l'avait conseillé, elle ne vous avait pas fait d'ordonnance ?*

D : Ah! Non ! Non ! En plus comme c'est pas remboursé ! Non, non ! Elle m'a écrit sur un petit papier. Oui, c'était la gynécologue, ça me revient maintenant ! Je la vois écrire sur un petit post-it ! (*Sourire*).

*M : Vous me disiez tout à l'heure que pour vous ce n'était pas un sujet tabou la ménopause...*

D : Non pas du tout. Je sais qu'y a beaucoup de femmes, pour beaucoup de femmes c'est tabou ! Non, moi j'assume mon âge. Non, pas du tout. Au contraire ! Quand tout à coup j'ai une bouffée de chaleur, je meurs, j'en peux plus, au bureau, j'ouvre la fenêtre, et mes petites collègues pour qui je suis la vieille du bureau, je leur dis toujours : « Vous verrez ! Vous verrez quand vous aurez mon âge ! » (*Sourire*). Non, c'est pas tabou du tout pour moi. Bon, peut-être avec un homme, un petit peu moins ! Mais un médecin, même, vis-à-vis d'un médecin : non ! Mais avec des amis hommes, j'irai peut-être pas leur raconter, j'irai peut-être pas leur dire : « J'ai des bouffées de chaleur », c'est pas très glamour ! Mais, euh, c'est pas un sujet tabou, pas du tout ! Il est vrai qu'il faut accepter son âge, hein !

*M : Vous en parlez avec vos collègues, vous en parlez avec...*

D : Ben oui, elles voient bien... Mais c'est des jeunes ! C'est des gamines, alors elles connaissent pas du tout. Elles connaissent pas du tout. Elles connaissent pas. Elles voient les conséquences, étant donné que je leur casse les pieds, parce que même en hiver, j'ouvre la fenêtre du bureau. Elles en subissent aussi (*rires*) les conséquences !

*M : Est-ce qu'avec les amies, avec la famille, vous en parlez ?*

D : Avec mes amies qui ont le même âge, oui ! Parce qu'on est toutes dans le même cas. Alors, j'ai des amies qui sont sous traitement hormonal substitutif et qui ont eu des problèmes au début pour trouver les bons dosages. Mais maintenant, le bon dosage est trouvé, donc pour elle, plus aucun problème. Et puis l'autre jour encore, j'avais une amie qui prend autre chose. J'ai oublié le nom, et qui... Elle en pouvait plus tellement elle avait de bouffées de chaleur. Je lui ai conseillé Manhaé. Oui on en parle, parce qu'on a toutes les problèmes ! À peu près le même âge : à peu près les mêmes problèmes.

*M : Vous lui aviez conseillé Manhaé.*

D : Oui, je lui ai conseillé. Oui, de toute façon faut bien qu'elle essaye. Parce qu'elle avait un moment où elle allait mieux, c'était un peu passé, et en ce moment, elle souffre aussi, c'est terrible. Des bouffées de chaleur ! Essentiellement.

*M : Avec la famille vous en parlez ?*

D : Ben, ma fille à qui je dis : « J'ai chaud », je lui dis : « C'est horrible, je dors mal », comme ça dans la conversation. Avec ma sœur, très peu, mais elle est pas encore ménopausée. Et c'est pas non plus un sujet qui ... On vit avec les petits désagréments et puis c'est tout, il n'y a pas... Y'a pas à raconter pendant des jours, des années. Sauf quand on parle de sommeil, je dis que je dors très très très mal. Ça a commencé quand j'ai été opérée. Le soir même de mon opération je n'ai pas dormi de la nuit, du tout ! Du tout, du tout ! J'ai lu un livre entier dans la nuit et je me suis dit : « Oh ! C'est l'énervement de l'intervention et l'hôpital ». J'ai très peu dormi à l'hôpital ! Je me suis dit : « Quand je rentre à la maison je dors ». Et c'était fini, le premier jour, le premier soir de l'opération ! Ça a été du jour au lendemain ! La veille encore je dormais !

*M : Est-ce que pour vous la ménopause c'est une étape ?*

D : Oui, mais. Oui mais moins que... Je pense que certaines femmes vivent plus mal que moi. Il y a beaucoup de femmes, j'ai déjà entendu parler de la perte de féminité, de choses comme ça, alors que moi, pas du tout ! Ce côté existentiel, perte de féminité, alors pas du tout, pas du tout ! Enfin il faut dire quand même aussi que ça dépend comment ça se passe. Une femme qui a une ménopause qui s'installe progressivement c'est peut-être différent. Moi j'avais un gros problème : j'avais des fibromes et je saignais, c'était épouvantable. Je ne vivais plus, les derniers mois, je ne vivais plus, je baignais dans mon sang sans arrêt. Donc ça a été une délivrance ! Donc, je savais que je devais me faire opérer, que c'était plus vivable et je savais que la conséquence de l'opération, c'était l'arrêt des règles et la ménopause. Non moi, j'ai vraiment le côté très terre à terre, strictement terre à terre. Le sommeil, et les bouffées de chaleur. La partie psychologique : personnellement non ! Ça m'est passé dessus comme ça (*faisant le signe par-dessus sa tête*). Profondément, j'en sais rien. Peut-être inconsciemment. Mais consciemment, non.

*M : Donc pour vous ce n'est pas un vieillissement ?*

D : Pour moi ? Non. J'étais pas plus vieille le soir que le matin ! Puisque c'est une opération. En plus mon taux d'hormone était, j'avais fait des prises de sang, et j'avais un taux d'hormones d'une jeune fille ! J'étais pas encore prête du tout à être ménopausée ! Donc j'étais pas plus vieille du jour au lendemain ! D'une heure à l'autre en rentrant et en sortant du bloc ! (*Rires*). Donc non, je ne l'ai pas ressenti comme un vieillissement. Pas du tout. Une libération, au contraire de ne plus dormir avec des alèses, des draps de bains, etc, comme ça dans le lit !

*M : Du coup c'était les bouffées de chaleur à la place. (Sourire).*

D : Ah oui ! Ça a été remplacé par autre chose ! (*Rires*). Mais qui m'empêche pas d'aller au restaurant, qu'à la fin, je ne pouvais plus rien faire du tout ! C'était autre chose ! D'autres problèmes!

*M : Vous me disiez tout à l'heure, par rapport à la pharmacie, est-ce que vous achèteriez Manhaé en parapharmacie ?*

D : Oh oui, si je suis sûre que c'est exactement le même problème. Euh, le même problème ! (*Rectifiant*) Le même produit ! Ça me pose aucun problème, hein ! Aucun.

*M : Vous me dites SI j'étais sûre...*

D : Ah SI c'est le même produit ! C'est SI c'est le même produit. Il y a pas de souci ! Les pharmaciens vendent bien tous les produits de beauté que l'on trouve en parapharmacie. En plus, si c'est, normalement en pharmacie ça devrait être moins cher. Si c'est moins cher, pff, aucun souci. Aucun.

*M : Vous n'avez pas fait le tour des parapharmacies ? Mais vous avez un peu fait le tour des pharmacies ?*

D : Ben, j'ai fait 2 pharmacies mais j'ai pas fait plus, non. Je sais même pas, il y en a ? Je sais même pas s'il y en a en parapharmacie. J'ai pas regardé.

*M : Il doit y en avoir certains... (Restant évasive.)*

D : Je ne sais pas, je ne sais pas. Mais s'il y avait exactement le même, oui, oui, pourquoi pas ! Moi, ça ne me dérangerait pas.

*M : Donc si vous aviez vu le produit, vous auriez vu la même boîte, vous vous seriez dit que c'était le même ?*

D : Ben si c'est le même packaging, j'aurais regardé, j'aurais retourné la boîte dans tous les sens et si c'était la même chose j'aurais pu le prendre après sans problème.

*M : Et sur Internet ?*

D : Non ! Alors là, c'est sans réflexion aucune ! (*Rires*). Non. Non. Non non non non non. Y'a des contrefaçons de tout : de pièces de voitures. De tout. Quand c'est une contrefaçon de sac à main, on



risque pas grand-chose ! Au pire on a un faux Vuitton. Le problème pour la marque c'est embêtant mais ça pose pas de problème pour nous. Ça pose pas de problème. Des fausses pièces de voitures, des faux médicaments. Ah non, non, Internet, non.

*M : Est-ce que vous avez souvent recours à la phytothérapie ?*

D : Autrement, à part mes médicaments pour la tension, le Kardégic et ça, je suis en très bonne santé donc non, je ne prends rien. J'ai besoin de rien, non.

*M : Vous vous automédiquez souvent ?*

D : Non. Je suis jamais malade. Je suis allée acheter la semaine dernière du paracétamol, je me dis si... J'avais plus rien. C'était tout périmé. J'avais même pas en cas de mal de tête, ou quoi, même plus de paracétamol, rien ! Rien à la maison, non. On a de la chance, on n'a même pas eu un rhume de l'hiver.

*M : Donc si vous aviez eu le choix du traitement hormonal, vous auriez plutôt pris le traitement hormonal ?*

D : Si j'avais le choix, j'y aurais peut-être réfléchi. Mais comme la question ne s'est pas posée, comme, d'office on m'a dit non, je ne me suis pas posée la question parce qu'il n'y avait pas à se la poser. Moi, je n'y ai même pas pensé, car c'était hors de question ! Donc j'ai pas réfléchi à quelque chose qui se posait pas.

*M : Est-ce que vous pensez que l'offre de soins en produits pour la ménopause est suffisante ?*

D : De toute façon on peut prendre qu'un produit à la fois. Moi, je prends Manhaé, je ne me pose plus de questions. Donc, est-ce qu'elle est suffisante ? Je sais pas. Non, je sais pas. (*Sourire*). Je prends Manhaé, je le prends à la pharmacie, je dis : « Je veux une boîte de Manhaé ». Donc je ne sais même pas si, à part l'autre que j'avais pris un petit moment, je sais pas s'ils ont un énorme choix d'autres choses. Donc, je... Et comme maintenant ils suppriment un tas de choses, ils ont supprimé tout ce qui est soja, houblon, un tas de choses. Donc il ne doit pas rester grand-chose. Je ne peux pas tellement vous répondre à vrai dire.

*M : Vous ne vous rappelez plus du tout du troisième que vous aviez essayé ?*

D : C'est une boîte rouge, rose vif...

*M : Rose vif ? Sérélys ?*

D : Non... Et ça, c'était quelque chose qui était donné par le médecin.

*M : C'était pas Béta Alanine ?*

D : Non.

*M : Abufène ?*

D : Abufène ! Oui, Abufène, oui voilà c'est ça ! C'est ça. Alors moi, j'avais l'impression que ça me servait absolument à rien : je dis et c'est ce que mon amie prenait aussi, qu'elle avait tellement de bouffées de chaleur, que je lui ai conseillé Manhaé. Oui c'était rose la boîte, oui c'est ça Abufène. C'est ça.

*M : Et ça, qui est ce qui vous l'avait prescrit ?*

D : C'était la gynécologue, certainement. Parce que ça c'est une ordonnance. Ça doit être la gynéco. Certainement.

*M : Avez-vous d'autres choses à dire...*

D : Non, que je sais pas combien de temps ça va durer, les bouffées de chaleur. J'aimerais bien que ça s'arrête ça. J'aimerais retrouver un bon sommeil, à part ça... Je retrouverai pas mes 20 ans ! (*Sourire*). Mais au moins un sommeil. Au moins du sommeil. Au moins plus correct déjà. Ce serait merveilleux déjà de dormir 4 heures d'affilée ! Ce serait bien ça ! Les bouffées de chaleur c'est quelque chose ! C'est quelque chose qui... Pas la journée ! La nuit. Je sens une sensation de malaise par ici (*désignant de la main le sternum*), quelque chose comme si..., Quelque chose qui se fabrique, ici, là dans le plexus. Et on sent, on sent la montée là ! Ah ! C'est terrible ! Cette sensation, là, déjà (*désignant le sternum*). Avant d'avoir

chaud ! C'est quelque chose que j'ai du mal à m'expliquer. J'ai déjà parlé avec des amies, elles ont la même chose ! Ça se fabrique là, je sais pas et après ça monte, ça monte (*faisant le signe de la montée jusqu'au visage*), ça nous envahit et quelquefois, une fois que c'est monté, ça redescend, je sens même dans les jambes, les cuisses ! Je dis : « Elles sont en feu ». Mais ça fait déjà quand elles sont (*faisant le signe qu'elles sont importantes*), parce qu'elles ont pas toutes la même intensité. Quelques-unes sont plus faibles, quelquefois c'est plus fort. Et ça c'est pénible, pénible, pénible. Par instant, j'ai même le pantalon qui me colle aux cuisses, tellement j'ai l'impression... Et puis ça passe.

*M : Donc par rapport au Manhaé, ça vous a quand même calmé ?*

D : Oh ! J'en fais moins des grosses comme ça ! J'ai l'impression qu'il y en a moins quand même. C'est pour ça, il faudrait presque l'arrêter un mois pour voir la différence. Maintenant je suis habituée. C'est vrai qu'il y en a quand même moins. La nuit quand j'ai des bouffées de chaleur, j'ai chaud mais je ne suis... Quelquefois je suis mouillée ici entre les seins (*désignant la région médiane du thorax*), mais je ne suis plus trempée comme je l'ai été. Ma chemise de nuit était mouillée. Ça, j'ai plus ! Je suis humide, enfin moite mais plus mouillée mouillée mouillée comme je l'ai été au début avant de... C'est vrai qu'en analysant, il y a un petit peu de mieux. (*Rires*).

*M : Donc moins violentes et moins fréquentes vous me dites ?*

D : Oui, parce que c'est essentiellement la nuit et dans mon bureau. C'est normal dans le bureau on est trois, les imprimantes, tous les ordinateurs, j'étouffe ! Mais chez moi : quasiment jamais. Alors, est-ce qu'il y a une part de psychologique ? Je sais pas. Chez moi, j'en ai une tous les matins en me maquillant, TOUS LES jours, à la même heure. Peut-être de savoir que je pars au bureau, peut-être. Enfin, j'en sais rien. Tous les jours, à la même heure. À 7h15. Tous les jours je sens ! Je suis en train de... « Ca y est ! » Tous les jours, j'ouvre la fenêtre de la salle de bains. Enfin, pendant la journée, ici, non chez moi, non, quasiment pas. C'est bizarre, hein ! Quasiment pas, c'est bizarre.

*Retour hors entretien sur le traitement hormonal substitutif :*

D : Il faut, après : il faut plus. Après : ça donne le cancer du sein. Après non. Après, pff ! C'est vrai qu'on peut avoir une certaine méfiance. Une certaine méfiance. Mais le problème ne s'est pas posé. Plus jeune quand j'en entendais parler je me disais : « Mais qu'est-ce que je ferai ? » Je savais pas. Mais comme ça ne s'est pas posé ! (*Rires*). Dans un sens c'est bien !

*M : Même si vous aviez pu, vous auriez quand même hésité à le prendre...*

D : Oui, oui. Ben oui, parce que dans certaines publicités : oui c'est bien, ça protège de l'ostéoporose. Après, non non non non, c'est une catastrophe. Ça donne des cancers du sein. Il y a même des études qui disent que c'est autre chose. Après y a des études qui disent autres choses. C'est pas facile, hein ! Pas facile. Après, c'est vrai qu'il y a les dégâts de l'ostéoporose mais... Je sais que pour l'ostéoporose, il faut garder une activité. Je suis quand même assez active, (*sourire*), ça m'a peut-être aidé ! Parce que c'est vrai que l'ostéoporose ça fait peur ! J'ai ma belle-mère qui rétrécit, qui rétrécit, bientôt on la verra plus ! Assise à une chaise ! Bientôt, elle arrive comme ça, là ! (*Désignant la bordure de la table*). Oui, à la hauteur des épaules, quand elle est assise là. Elle est en train de... On dirait qu'elle disparaît ! Elle se ratatine là. C'est sûr que quand je la vois ! Ça me fait un peu peur ! (*Rires*).

## ENTRETIEN 15 :

*M : Qu'est-ce que vous prenez comme traitement ?*

D : Je prends plus rien maintenant, parce que rien n'a fait effet. Pour moi, je trouve que rien n'a fait effet, pour moi !

*M : C'est la pharmacie X qui vous a adressé ?*

D : Oui, la pharmacie X chez Mme Y.

*M : Vous aviez pris quoi comme produit ?*

D : Alors Manhae. Manhae, tout le monde me dit que c'est superbement bien. J'ai pris Abufène aussi. J'ai pris des granulés. Vous voulez que j'aille les chercher ? (*Partie chercher les produits dans la cuisine*). Voilà, alors, euh. Oui voilà, alors qui est-ce qui m'avait bien prescrit ça, je crois que c'est le, le gyné, le gyné. Il m'avait dit aussi de prendre des trucs comme ça (*désignant les granules de FSH*). Oui, c'est des machins homéopathique, je sais pas ce que c'est. (*Me désignant le second produit : Aurum metallicum*). Oui, voilà. J'ai encore tous les médicaments, j'ai encore Abufène, et puis voilà c'est les trois, 3, oui, 3 sortes que j'ai pris. Après, on m'avait conseillé autre chose, mais j'ai laissé tomber. Et je trouve que chaque fois que je prends des machins comme ça, et ben, j'ai encore plus de bouffées de chaleur. Que, là, que je prends plus rien, j'en ai, mais moins quand même. J'ai l'impression.

*M : Vous êtes ménopausée depuis quand ?*

D : Ben disons, que j'ai été opérée, donc ça fait deux ans au mois de septembre. 2011. Septembre 2011. J'ai été opérée, ils m'ont tout enlevé et depuis, je suis ménopausée. Voilà.

*M : Et donc, il n'était pas question de traitement hormonal chez vous ?*

D : Non, le médecin m'avait quand même, ... Je vais le chercher aussi l'espèce de gel qu'il m'avait donné. (*Se relevant pour retourner chercher l'oestrogel*). Moi, je fais de la tension, et il dit que le traitement hormonal ça peut provoquer le cancer. Donc il était contre le gynécologue. Mais ça, c'est mon médecin traitant qui me l'avait prescrit, c'est du gel, à mettre à différents endroits. Alors moi je le mettais là (*désignant les bras*). Mais c'est pareil, j'avais l'impression, mais c'est peut-être psychique, hein, je pense. J'avais l'impression d'avoir plus de bouffées de chaleur. Au boulot j'étais toujours trempée, alors j'ai arrêté. Et puis peut-être le fait qu'il risquait d'y avoir, que ça provoquait le cancer, peut-être que c'est ça qui m'a fait, peut-être. Mais, mais, je m'aperçois que quand je m'énerve j'ai encore plus de bouffées de chaleur ! (*Rires*). C'est ça aussi ! Donc je prends plus rien ! Voilà !

*M : L'oestrogel vous l'avez pris pendant combien de temps ?*

D : Oh ! Pas longtemps ! J'ai dû essayer, peut-être trois jours. C'est tout. Trois jours et puis j'ai arrêté. Et puis j'ai réessayé, après, pendant deux jours mais, à chaque fois, à chaque fois, j'allais travailler l'après-midi et j'arrêtais pas d'avoir des bouffées de chaleur. Je pense que c'est psychique, mais bon. Ma foi, je ne le prends plus.

*M : C'est surtout les bouffées de chaleur qui vous gênent ?*

D : Oui, oui oui. C'est surtout ça.

*M : Vous n'avez pas d'autres symptômes ?*

D : Euh. Si, le dessèchement. Le dessèchement, oui, vaginal, oui aussi. Voilà. Et sinon, ben non. Non.

*M : Et donc, le traitement par le gynécologue (FSH), ça, vous l'aviez pris pendant combien de temps ?*

D : Oh ça, c'est pareil, je l'ai pris pendant, oh, pas longtemps non plus. Non, comme ça faisait pas effet. Après il faut peut-être les prendre plus longtemps. Mais celui-là je l'ai pris pendant une quinzaine de jours quand même. Voilà. Par contre, les autres comme Abufène, le médecin m'avait donné carrément le

gros traitement, c'est 6 cachets par jour ! Vraiment, un gros traitement d'attaque. Mais, bon, au début que je le prenais, ça s'était calmé, et après, ça revient, avec l'Abufène. Avec l'habitude du cachet, ça revient, ça revient encore plus. Et Manhaé, c'est pareil ! Manhaé, je le prenais, bon, un ou deux cachets par jour, au début... Au début qu'on les prend, ça fait. Au début qu'on les prend, c'est vrai que ça calme. Et après avec l'habitude de médicaments, et bien, ça revient. Et encore plus ! Alors ça m'énerve.

*M : Et le Manhaé vous l'avez essayé pendant combien de temps ?*

D : Le Manhaé : je l'ai essayé pendant plusieurs fois. J'ai, oh ! pendant pff, oh ! Pendant six mois quand même ! Voilà. Mais, j'ai ma belle-sœur qui le prend toujours et qui trouve que c'est efficace. Ben oui, mais bon, elle : elle le prend ça fait déjà cinq ans. Donc, voilà, ça dépend. Oui, il faut vraiment que, je devrais vraiment persister, au lieu d'arrêter à chaque fois, mais ça me, ça m'énerve alors à chaque fois j'arrête ! (*Sourire*). Oui, mais Manhaé, ça a l'air d'être quand même un des meilleurs, parce que j'ai encore des collègues qui m'en ont parlé. C'est le meilleur qui fasse le plus d'effet si j'ai bien compris. Ben, j'ai encore une boîte, je vais réessayer. Je pensais : je vais réessayer. On verra bien. Surtout là avec les chaleurs qui arrivent. L'année dernière, j'étais dans le sud chez ma fille, j'étais trempée tout le temps, tout le temps. Oh là là, c'était infernal ! Et pourtant je prenais, ben c'est ça que je prenais. (*Désignant les granules de FSH*). Ça et Manhaé. J'en prenais 2.

*M : Les deux en même temps ?*

D : Non c'était pas ça. C'était Abufène. Abufène et puis Manhaé oui.

*M : Les deux en même temps ?*

D : Ben oui. Le médecin, généraliste m'avait dit que je pouvais prendre les deux en même temps. Comme c'est homéopathique il y a pas de contradiction. Alors voilà.

*M : Et l'Abufène vous l'avez essayé pendant combien de temps ?*

D : Abufène, oh, je l'ai essayé, ben plusieurs fois ! Je l'ai arrêté puis je l'ai repris pendant, allez, au moins six mois ! Parce que ça va faire deux ans... Oui .Oh oui, j'ai toujours pris quelque chose, voilà seulement deux mois que je prends plus rien. Donc à chaque fois j'ai essayé. Et comme chaque fois qu'on les prend, ça calme et après ça revient.

*M : Vous en parlez de la ménopause avec votre médecin, avec votre gynécologue ça c'est sûr...*

D : Avec le médecin traitant surtout, parce qu'avec le gynécologue, j'y vais plus trop maintenant, j'y vais une fois par an, bon, mais lui, il dit que ça va passer. Mais je suis pas trop d'accord, parce que j'ai une copine, elle, ça va faire 10 ans et puis, ben, c'est pas trop passé. Bon, elle en a moins quand même mais au moins 2-3 fois par jour elle a une bouffée de chaleur, et puis surtout la nuit, bien sûr. La nuit on est détrempé. Ça m'arrive une fois. Moi, ça m'est arrivé une fois. J'ai des collègues ça arrive plusieurs fois, moi ça arrive une fois.

*M : Qui c'est qui vous dit que ça va s'arrêter c'est le gynécologue ?*

D : Ben oui. Lui il se casse pas trop la tête. Il dit : « Ah de toute manière ça va passer ! » Ça va passer, ça va passer. Ben oui, mais bon. Et puis ben maintenant il va être en retraite, donc il faudra que j'essaie d'aller en voir un autre.

*M : Donc le gynécologue vous avait prescrit l'homéopathie et le généraliste c'était lui qui vous avait prescrit l'Abufène ?*

D : Oui Abufène et ... Manhaé c'était le gynécologue aussi qui m'avait dit au début, tout au début. Il m'avait prescrit, ça venait de sortir, je crois quand j'ai été opérée, il y a un an et demi, ça venait de sortir, apparemment, et il m'avait prescrit ça.

*M : Pour vous c'est pas un sujet tabou d'en parler avec le généraliste, vous en parlez facilement ?*

D : Oui, ben oui ! Bah oui parce que comme ça m'énerve ! (*Rires*). Mais bon, finalement y'a pas grand 'chose à faire ! Et c'est ce que je trouve, c'est ce qui me foutait en pétard. Je dis : « Putain, à notre époque ils ont pas trouvé quelque chose qui fasse effet ! » Parce qu'il y a plein de femmes comme moi ! Bon, y en a d'autres elles ont de la chance, elles ont rien ! Parce que j'ai des collègues, elles l'ont pas senti la ménopause. Mais, bon, les trois quarts des femmes elles sont embêtées avec ça, quoi ! Et puis je dis : « C'est quand même pas normal, ... » J'ai dit au médecin et tout, qu'on ait rien trouvé, ben de, qui fasse effet ! On n'a rien trouvé de concret qui fasse effet pour ça quoi ! A notre époque ! Ben oui, avec toutes les recherches qu'ils font, ben c'est pour ça !

M : *Et au niveau du coût des traitements ? C'était...*

D : Ben, rien n'est remboursé ! (*Rires*). Alors, euh... Peut-être ça (*désignant le tube d'oestrogel*). Oui c'est possible peut-être. Mais, rien n'est remboursé. Alors, Manhaé c'est cher ! Manhaé c'est 36 €, ben, la grosse boîte que j'ai. Abufène c'est pas cher, ça doit être trois euros la boîte. Et puis ça, ça m'a coûté combien ? Une quinzaine d'euros, je crois, les cachets (*FSH*). Par contre, les cachets-là, le premier jour de la semaine j'en prends trois. Parce qu'il doit y avoir 2 doses, là. Je sais plus si j'ai tout pris. Il y a deux doses là. Il y a une dose qui est plus forte donc j'en prends une le lundi et les autres doses qui sont un peu moins fortes j'en prends 3 par jour, le restant de la semaine. Voilà. Ou 3-6, oh, je sais plus ! Enfin, parce que c'est des touts petits trucs. Voilà.

M : *Pour vous le coût c'était un frein ?*

D : Non ! (*Rires*) Ben, non ! Parce qu'on est tellement mal, que non, c'est pas un frein finalement. On est tellement mal, et puis, hein, parce que j'ai plus de loyer donc que ça ne m'arrête pas. Non bien sûr si j'aurais eu encore le loyer, ci et là, bon, ça aurait peut-être freiné. Non, là, à mon âge j'ai plus trop, on n'a plus trop de dépenses. Donc non c'est pas un frein.

M : *Et vous pensez que c'est un frein pour d'autres dames ?*

D : Ah ben oui. C'est possible. Après quand ... Oui. Ben, si ! Si elles ont encore un loyer. Si parce que 36 € la boîte, j'ai des collègues qui m'ont dit que c'était cher, même ! Oui, oui.

M : *Vous en parlez facilement avec votre entourage ?*

D : Ah ben j'ai pas besoin d'en parler, parce que ça se voit ! (*Rires*). Pas besoin d'en parler ça se voit donc ! Oui, enfin sinon, oui ! Bon, ça revient pas toujours, j'ai pas toujours le temps d'en parler. Bon, maintenant, j'ai l'habitude, quoi. Je travaille au frais donc c'est une chance pour moi comme ça. Comme ça, j'ai moins chaud ! Si je travaillais à un endroit chaud, je pense que ça aurait été plus, ça aurait été plus grave. Parce que... Alors c'est ces bouffées de chaleur qui arrivaient puis qui s'en vont, mais ça dure quand même au moins un quart d'heure...

M : *Donc vous en parlez avec les collègues.*

D : Oui, ben les collègues comme moi, qui ont le même âge que moi, à peu près. Puis même les jeunes, parce que oh !

M : *Et avec la famille vous en parlez ?*

D : Oui, ben oui, aussi. Ben, ma mère aussi elle a été opérée, elle a eu la grosse opération, mais elle, elle était jeune, elle avait 42 ans. Justement je lui demandais comment ça s'était passé, mais elle je me souviens qu'elle avait des bouffées de chaleur, mais pas... Mais ça s'est calmé. Mais là, à l'heure actuelle, bon, elle a 70 ans maintenant, 75 ans. Elle n'a plus... Au contraire, elle a toujours froid maintenant. C'est l'inverse. Mais c'est vrai qu'avant les bouffées de chaleur on est gelé, et après, on a les bouffées de chaleur et après on a froid. Surtout le soir, le soir quand je suis devant la télé, je suis complètement gelée,

je mets le gilet, ça y est ! J'ai la bouffée de chaleur qui arrive ! Je l'enlève, je fais que ça le soir. Oui, ça ça devient un peu casse-pieds.

*M : Donc là, vous pensez faire quoi ?*

D : Oh bah rien ! (*Rires*). Ça m'énerve ! Je me suis dit, je vais reprendre Manhaé. Je vais voir. Parce que tout le monde a l'air de me dire que c'est le seul qui fasse le plus effet. Mais il faut que je persiste. Bah, comme ma belle-sœur, ça fait cinq ans qu'elle le prend, elle dit que ça, elle dit qu'elle a plus, elle en a peut-être une par jour, c'est tout, quoi. Elle a plus, elle est plus trop embêtée avec ça.

*M : Comment vous vivez la ménopause ?*

D : Ben, bien, je suis tranquille. Comme ça je suis pas embêtée tous les mois c'est surtout ça qui est bien. Parce que avant d'être opérée, j'avais des fibromes, donc je perdais beaucoup, j'avais mal, enfin, non, c'était un calvaire. Bon c'est vrai que ça, là-dessus, je suis bien tranquille. Mais bon, à part les bouffées, le dessèchement vaginal, ça quand même c'est casse-pieds aussi.

*M : Si vous aviez la possibilité d'avoir le traitement hormonal vous...*

D : Ben, oui, oui. Il faut être sûr que ça donne pas de cancer comme disait le gynécologue. Bien sûr je le prendrai, y'a pas de problème. Parce que j'ai mon esthéticienne, elle, elle prend un traitement hormonal, les patchs. Elle dit qu'elle met un patch et ça... Mais bon, oui, après, son gynécologue lui a prescrit. Après mon médecin, si je lui demande il me le prescrirait. J'ai de la tension en plus. Il faut peut-être pas avoir de la tension déjà. J'ai 2 cachets pour la tension donc c'est ça qui arrête tout déjà. Si j'avais pas la tension, déjà, peut-être que j'aurais peut-être essayé quand même... ..

*M : Donc la pharmacie où vous allez habituellement c'est...*

D : Toujours X (*nom de la pharmacie*). Oh ! Ça fait des années que je vais là. Ça fait 45 ans que je suis à X (*commune*). Je suis partie juste cinq ans quand je me suis mariée et on est revenu, donc, oui, je connais bien.

*M : Le Manhaé, qui est-ce qui vous l'avait conseillé ?*

D : Le Manhaé, c'est le gyné, le gynécologue. Tout au début quand j'ai été opérée. Un mois, oui, un ou deux mois après, ben, quand les bouffées sont arrivées, je lui avais demandé, et il m'avait, ça venait de sortir. Il m'avait prescrit ça.

*M : Donc vous n'avez rien acheté de vous-même sans un avis médical auparavant ?*

D : Non, ben, non.

*M : Est-ce que vous avez souvent recours à l'automédication ?... D'acheter comme ça, en pharmacie, sans avoir l'avis d'un médecin ?*

D : Ben, euh, pas pour la ménopause.

*M : En général ?*

D : Oui, ben, oui, des fois. Pour les maux de tête, pour euh, quand je suis enrhumée des fois, oui, c'est ça, surtout. Enrhumée, qu'est-ce que c'est que je prends aussi ? Ben c'est surtout les cachets, les cachets pour la tête. Ibuprofène, parce que j'ai, j'ai mal partout, donc l'Ibuprofène ça me fait du bien de temps en temps. C'est un anti-inflammatoire, je crois. Voilà, donc, parce que j'ai, j'ai mal les articulations, j'ai mal ci, j'ai mal ça, enfin, vous voyez. De temps en temps je prends de l'ibuprofène ça me fait du bien.

*M : Ces produits-là (désignant les produits sur la table), vous iriez les acheter en parapharmacie ?*

D : Oh ben oui ! M'en fous. Ben, y a pas de problème, bien sûr. Ben, là, je vais là, parce que je suis tout près, sinon, il n'y a pas de souci.

*M : Donc, vous, vous allez quand même toujours à la pharmacie ?*

D : Mais en parapharmacie je peux y aller avec une ordonnance ? Non ? !... Non... Ah oui ! Et donc il faut que j'y aille sans... de moi-même alors ! Ben oui, ben oui, y'a pas de problème, bien sûr si...

M : *Non, mais, c'est pas dans vos habitudes ! ?*

D : Ben non ! Ben c'est vrai que la parapharmacie, je connais pas. Je connais pas trop, j'y vais pour les bas de contention. J'y vais que pour les bas de contention. À X (*commune*), il y en a une, donc je vais toujours chercher, comme j'ai des problèmes de varices. Quand on fait des longs trajets, il me faut les bas de contention. Donc là j'y vais, oui, oui. Mais c'est tout, sinon, je ne vais jamais en parapharmacie. C'est vrai que ça ne me vient pas à l'esprit.

M : *Et vous n'achetez rien sur Internet ?*

D : Oh non ! Non ! Je ne vais pas sur Internet ! (*Rires*). J'ai pas le temps ! Non je vais pas, non, non...

M : *Est-ce que vous trouvez que les œstrogènes, l'homéopathie, tout ça (désignant les boîtes sur la table) vous considérez que ce sont des médicaments ?*

D : Oui. Oui, parmi je trouve, ben, du moment qu'on va les chercher en pharmacie, pour moi c'est un médicament. Alors après, après la parapharmacie... Ben je sais pas, oui, en parapharmacie, c'est peut-être pas des médicaments ! Ben, je sais pas, du moment que la parapharmacie, on est... C'est comme un commerce, finalement. Si, je me souviens, j'ai été une fois, ben pour du maquillage ! Parce qu'on m'avait conseillé d'aller chercher, je crois que c'est mon esthéticienne qui m'avait conseillé d'aller chercher ça ou un déodorant. Pas un déodorant, la pierre d'Alun, là. Voilà. On m'avait dit d'aller chercher là aussi en parapharmacie. Oui ! La parapharmacie je pense que c'est pas une pharmacie, c'est pas des médicaments. Voilà.

M : *(Désignant à nouveau les boîtes sur la table) Donc, ça ce sont des médicaments pour vous ?*

D : Oui.

M : *Est-ce que vous pensez qu'ils peuvent avoir des effets secondaires ?*

D : Ben, je sais pas. Ben, disons, cela, moi je trouve,..., Comme c'est... Enfin c'est de l'homéopathie tous ces... Donc, à mon avis, non. Non, je pense pas qu'il y ait d'effets secondaires ça fait pas peur, quoi. Pas comme les vrais médicaments, les médicaments que je prends pour la tension, non. Ben si, quand je prends d'autres médicaments je regarde toujours sur la notice des médicaments de la tension pour voir si je peux prendre des choses, voilà. Non, je pense pas qu'il y ait des effets secondaires avec l'homéopathie, quoi !

M : *Et quand vous preniez l'homéopathie vous la preniez comme vos médicaments pour la tension ou est-ce que vous avez une façon de les prendre qui est différente ?*

D : Euh... N'importe quand. Ben disons, cela c'était trois fois par jour donc c'était matin midi et soir et l'Abufène ben pareil matin midi et soir. Manhaé c'est plutôt le soir donc ben, comme des médicaments. Comme des médicaments finalement, je les prends.

M : *Par rapport aux oublis, vous avez l'impression qu'il y a des différences ?*

D : Ben non, puisque j'en prends plus. (*Rires*). Ben non. Ben non. La preuve, puisque, faut dire, c'est rare quand je les oublie parce que bah parce que j'ai ça en tête, je pense à les prendre ! Voilà. Donc comme ça ça m'énerve, donc je les oublie pas !

M : *Les médicaments pour la tension vous les oubliez pas non plus ?*

D : Ben non ! Ça non, je ne peux pas les oublier. Parce que ça aussi c'est assez important. Donc, voilà.

M : *Donc, là vous avez essayé, arrêté, repris. Au niveau des traitements pour la tension, là vous êtes...*

D : Ça n'a pas changé, ça n'a rien bougé... Les médicaments pour la tension j'ai pas arrêté, repris ! J'ai toujours continué. Maintenant, ça fera cinq ans que je prends 2 cachets. Non jamais, j'ai jamais... Non, je peux pas arrêter. Ben, parce que le médecin me dit toujours, il faut surtout pas les arrêter.

*M : Finalement, vous prenez peut-être un peu différemment. C'est vrai que vous faites plus d'essais...*

*D : D'essais ? Ah, oui oui. Ben oui. Parce que je trouve que, bah que c'est pas très fort, donc, oui, je fais... Je les prends différemment ceux-là, oui oui.*

*M : Est-ce que vous pensez que l'offre. Ben, vous m'avez dit déjà tout à l'heure : pour vous, il n'y a pas assez de produits pour la ménopause ?*

*D : Ben oui. Oui, oui. Comme je disais, à l'heure actuelle, c'est malheureux qu'ils n'aient pas trouvé un médicament qui fasse VRAIMENT EFFET ! Tous ces machins qu'on prend là, ça fait pas effet. Ben, pour moi, je trouve que ça fait pas... Avec toutes les recherches qu'ils font, ils auraient pu trouver quelque chose de mieux. Autre chose qu'à base d'hormones du fait que, du fait que c'est pas conseillé... Moi, j'ai une chance, c'est que j'ai perdu du poids. J'avais tellement peur, parce que le gynécologue m'avait fait peur aussi, que, que en me faisant opérer je risquais de prendre du poids et que ci et là... Et j'ai tellement eu peur, que finalement j'ai maigri ! (Rires). Mais maintenant, je commence à reprendre un peu, il faut que je fasse gaffe. Mais j'ai perdu, ouais, 7, 7-8 kg. Bon là j'en ai repris déjà 3, mais, je fais attention, aussi, oui, parce que je vois toutes mes collègues elles ont toutes grossi, pratiquement. Alors que moi je suis déjà bien forte, alors je veux pas, voilà.*

*M : Pour vous la ménopause, c'est pas un vieillissement ?*

*D : Si ! Si, j'ai l'impression d'être vieille ! (Rires). Si, si, si, la ménopause c'est plus de 50 ans à ppph ! Plus de 50 ans ça fait vieux quand même ! Si, je trouve.*

*M : Ça a vraiment été une étape ?*

*D : (Soupir). Déjà, 50 ans, c'était déjà une grosse étape, alors ! (Rires). Je me suis faite opérer j'avais 51. Donc, déjà passé 50, j'ai eu du mal, et j'ai encore du mal. Plus ça avance et plus j'ai du mal ! (Rires). Ben oui.*

*M : Et donc, avec votre fille, vous en parlez ?*

*D : Oh, ben, oui ! (Rires). Surtout l'année dernière, oh, ben, elle, ça l'énerve. Parce qu'elle dit que comme je m'énerve. Mais elle a raison, elle a raison. Parce que comme il fait... En général on part en vacances au mois de juin, fin juin, mais bon il fait chaud, l'année dernière il y a eu un genre de canicule, enfin, c'est peut-être moi. Elle me dit que c'est moi ! Que c'était pas une canicule, que c'est le temps qui fait tous les ans ! Mais comme j'ai tellement eu chaud, tellement eu chaud. Ben, ça, je lui en parle plus, parce que je sens que ça l'énerve, donc... Parce qu'elle dit que c'est moi, « T'as qu'à éviter de t'énerver comme ça fera moins chaud », enfin... Donc je lui en parle plus avec elle ! C'est pas la peine.*

*M : Est-ce que vous avez déjà conseillé, à des amies un des produits que vous avez essayés ?*

*D : Oui, ben oui. Oui oui, ben, ça ! (Designant les granulés). Je l'ai conseillé à une amie. Parce qu'après, bon, ça peut peut-être leur faire du bien, même Manhaé, tout ça, Abufène. Abufène, c'est déjà une collègue qui me l'avait conseillé. Après j'en ai parlé à mon médecin, il me la prescrit et puis, oui, je l'avais conseillé. Toutes les personnes sont différentes, donc, ça peut leur faire plus d'effet qu'à moi, c'est pour ça que, oui, je le conseille !*

## **RAPPEL :**

*M : Je vous appelle un petit peu pour avoir des nouvelles, savoir ce que vous avez fait.*

*D : Oh ! J'ai rien fait ! Si ! J'avais commencé quand on s'est vu, j'ai recommencé à prendre Manhae, parce que j'en ai toujours. Mais non non ! Ben, je sais pas ! Après je pense que ça doit être dans la tête ! Mais !*



Je trouve que j'ai encore plus de chaurées ! J'ai arrêté tout ça et je ne prends plus rien. Encore un coup et puis c'est tout. Et puis bon, j'ai quand même encore 5-6 chaurées dans la journée, quand même mais bon !

*M : Donc vous n'avez pas refait les tests avec les autres ?*

D : Non. Non j'ai dit non parce que, parce qu'apparemment c'est Manhaé qui... Autour de moi, j'entends parler que du bien de Manhaé. Donc j'ai essayé ça, comme j'en ai. Mais bon, j'ai pas trouvé que non. J'ai pas trouvé que ça me faisait du bien du tout. Alors j'ai arrêté. Bon c'est toujours pareil ! Je fais pas longtemps ! Mais bon j'ai fait 3-4 jours admettons ! Des fois j'ai essayé une semaine, mais bon ! Mais bon, je trouvais que j'avais plus de chaurées que si je prenais rien, donc j'ai arrêté. Et puis j'en ai pas trop la nuit quand même ! Par rapport à certaines personnes qui sont trempées. Non, j'ai des nuits où j'ai rien du tout. C'est plutôt la journée.

## ENTRETIEN 16 :

*M : Je voudrais savoir quel produit vous prenez actuellement pour la ménopause.*

D : J'avais jusque maintenant un traitement hormonal substitutif mais je l'ai arrêté parce qu'on vient de découvrir une tumeur, un carcinome, je ne le dis pas. (*Montrant de la main son sein. Elle explique à la fin de l'entretien qu'elle ne voulait pas prononcer le nom de cancer en présence de sa fille trisomique*). Donc, j'ai dû arrêter le traitement, ce qui fait que j'ai récupéré des bouffées de chaleur, plein ! J'en ai toutes les deux heures et le chirurgien qui m'a opéré au sein m'avait proposé Acthéane. Voilà. Donc j'ai pris Acthéane pendant un mois et ça ne me fait pas trop d'effet et donc aujourd'hui j'ai vu mon médecin mmh (*sous-entendu cancérologue*) qui m'a proposé un autre. (*De retour avec la boîte de Séréllys à la main*). Il s'appelle Séréllys. Donc je le commence j'ai pris un cachet tout à l'heure. C'est le médecin qui m'a opéré du sein qui m'a donc proposé Acthéane, en disant : « Je ne vous garantis rien. J'ai des patientes sur lesquelles ça marche ». Un moment donné, je me suis dit peut-être que ça réduit quand même, l'intensité de la bouffée de chaleur,... C'est possible, mais, bon, j'en ai toujours autant, j'en ai toujours beaucoup, la nuit et le jour. Et elles sont là, elles sont toujours là.

*M : Donc là, Séréllys vous l'avez depuis quand ?*

D : Depuis aujourd'hui donc je peux pas vous dire !

*M : Je vous rappellerai si ça ne dérange pas comme ça vous me direz comment ça va.*

D : Ouais, ouais, ouais. Pareil, c'est le médecin oncologue qui me l'a proposé cet après-midi. Sans garantie, comme elle me dit : « Il faut essayer ». Tout ce qu'on peut essayer, on va essayer.

*M : Est-ce que la ménopause vous en parlez avec le médecin généraliste ?*

D : Non, non, c'était... Au départ c'était avec ma gynécologue qui m'avait donc prescrit le traitement hormonal. Donc évidemment c'était bien, j'en avais plus, plus de bouffées de chaleur, et voilà ! Maintenant je redémarre j'ai à nouveau ce problème. Et je crois que vraiment je suis servie à ce niveau-là j'en ai la nuit toutes les deux heures et la journée toutes les deux heures c'est quand même pas mal, ce qui fait que je suis obligée de m'habiller légèrement : une robe manches courtes, un gilet que je peux ôter à chaque fois. Les pulls c'est fini je ne supporte plus.

*M : Donc là, vous êtes ménopausée depuis combien de temps ?*

D : Depuis l'âge de 50 ans et là j'ai 55 ans.

*M : Vous me disiez par rapport au généraliste, vous en parlez avec lui ? Ou avec elle, je ne sais pas ?*

D : Non. Non. Non, c'est un homme. On n'a jamais abordé le problème. Jamais, jamais, jamais, jamais. Puisque c'était ma gynécologue qui s'en occupait, hein, puisque ma gynécologue que je voyais régulièrement tous les six mois pour le traitement. Autant le généraliste,... *(Faisant une grimace)*.

M : *Par rapport à d'autres produits vous vous tourneriez plus facilement vers la gynécologue que vers votre généraliste ?*

D : Je pense que j'irai chez aucun des deux, parce que je pense que, je me trompe peut-être mais je pense qu'ils ne savent pas. D'abord ils ne peuvent pas tout connaître, déjà y en a tellement, je pense, des produits. Et puis à la limite, c'est à moi à glaner des informations auprès de personnes qui ont le même problème que moi ! Mais c'est vrai que chaque femme... Chaque femme a son expérience d'un produit. Ça réussit sur elle mais ça va peut-être pas réussir sur moi. Donc, je pense que j'ai pas forcément besoin de me diriger vers mon généraliste. Je peux aussi bien aller à la pharmacie et être conseillée par le pharmacien. Hein, comme c'est sans ordonnance de toute façon.

*(Grondant sa fille)*.

M : *Vous demanderiez quand même conseil au pharmacien ?*

D : Oui oui. Oh ben oui oui. Oui, oui, oui bien sûr. Oui, oui. Ben oui, avant de prendre le produit, oui. Bon, là c'est bien, c'est un médecin mais de toute façon, elle me dit : « C'est, c'est sans garantie. » Elle sait très bien que ça peut marcher sur une femme et, pas sur les autres, je sais.

M : *Donc l'Acthéane et Sérélys vous l'aviez pour un coût de combien ?*

D : Ben, Acthéane c'est, c'est 10 € par là. En revanche ça, *(désignant la boîte de Sérélys)*, c'est très cher, c'est 31 € pour un mois. Acthéane c'est aussi pour un mois. Ça, c'est beaucoup plus cher *(parlant de Sérélys)*. Je sais pas pourquoi. Ça, en fait ce sont des compléments alimentaires.

*Elle gronde sa fille.*

M : *Vous en parlez autour de vous ?*

D : Oh oui ! *(Rires)*. De la ménopause, et des problèmes de bouffées de chaleur ? Oh oui, ouais, ouais, j'en parle. Ben, de toute façon je suis obligée d'en parler, comme ça se voit quand même. Hein ! Dès que je peux m'éventer ! Mais bon, ben, entre femmes, surtout, évidemment ! Et puis euh..., voilà ! C'est surtout entre femmes, ça c'est des histoires de femmes. Avec les collègues, les amies.

M : *La famille ?*

D : Oui. Ben, la famille, oui, oui. Mais, enfin, bon, y en a pas beaucoup. Oui, la famille quand même !

M : *C'est pas un sujet tabou pour vous ?*

D : Ah, non. C'est pas tabou, mais, par rapport à mes collègues hommes, un petit peu quand même, euh. Quand ils, bon, je leur ai dit, mais c'est vrai que j'évite de leur montrer que j'ai une bouffée de chaleur, hein. C'est vrai j'aime pas, ni d'ailleurs avec mes collègues femmes, mais, ça passe mieux quand même. Mais c'est vrai que, c'est un peu tabou quand même ! On est un peu... dans son truc... c'est vrai, hein. C'est comme ça, hein. Je sais pas pourquoi. Parce que c'est quand même très intime, ce... Mais bon on en parle quand même entre nous, entre femmes, entre collègues.

M : *Vous vous conseillez mutuellement des produits ?*

D : Oui ! Un petit peu. Oui, voilà. Ouais, on se conseille.

M : *Comment vous avez vécu la ménopause ?*

D : Ben bien ! Si y avait pas eu ce problème-là. Sinon, ça va, quoi, y'a pas de souci ! *(Sourire)*.

M : *Ça n'a rien changé ?*

D : Non, ben non. Non, j'ai pas spécialement grossi. J'ai pas de problème, autres que celui-ci *(me faisant comprendre qu'elle parle de son cancer du sein)*, mais celui-là ! Qui est, ..., balèze quand même ! Parce

que je connais pas beaucoup de femmes. J'en connais pas, qui en ont autant que moi, des bouffées de chaleur. Souvent les femmes ont, des sueurs nocturnes. Et puis dans la journée elles en ont une ou deux, comme ça. Mais là, moi !...

*Elle gronde sa fille qui interrompt l'entretien.*

*M : Est-ce que vous considérez qu'Acthéane et Séréllys sont des médicaments ?*

D : Non, non. Non.

*M : Quelle serait la différence pour vous ?*

D : Ben, p't-être que pour moi un médicament c'est un produit chimique, hein. Ben, ça je sais que c'est pas un produit chimique. Acthéane, c'est aux plantes. Celui-ci, oui, aussi, (*regardant sur la boîte de Séréllys*), oui : (*lisant sur la boîte*) extrait de pollens, vitamine E, voilà. De toute façon, c'est un complément alimentaire. C'est pas un médicament.

*M : Est-ce que vous pensez qu'ils peuvent avoir des effets secondaires ?*

D : Non, je ne pense pas... .. Peut-être, je ne sais pas.

*M : Est-ce que vous achèteriez ces produits en parapharmacie ?*

D : Mmh... P't-être pas, non. Ah, non. Non, j'irai en pharmacie.

*M : Vous avez une pharmacie attitrée ?*

D : Oui, ben, la pharmacie de X, parce que c'est ma pharmacie de quartier. Mais bon, je l'ai pas acheté chez X. Je suis allée dans une pharmacie, une pharmacie qui est sur mon chemin.

*M : Mais, en général, vous allez quand même toujours à la même ?*

D : Oui, oui, oui. Non, non ! Oui, ouais, oui, je, ouais, j'aime bien aller à la... Ouais. Ben, oui, parce que la pharmacienne conseille. Ben, j'aime bien ma pharmacie ! Les personnes sont sympathiques.

*M : Est-ce que vous achèteriez sur Internet ?*

D : Ah non ! Non... Non, non.

*M : Par rapport à quoi ?*

D : Alors là ! Je suis quand même très méfiante ! Parce que je sais pas, y a tout, et rien c'est, c'est, enfin, faut vraiment se méfier ! Non, non. Jamais, jamais. Parce que, parce qu'on ne sait pas ce qu'on achète ! Y'a pas de contrôles !... J'aurais peur de tomber sur un produit qui vient de j'sais pas où, fait je sais pas comment. Non, non. Même si c'était moins cher !

*M : Est-ce que vous avez souvent recours à l'automédication ?*

D : Euh, non. Non, non. Ben, je prends... Je prenais jusque maintenant pas de médicaments, enfin, sauf si j'ai mal à la tête, je prends ça. Évidemment, j'achète les antalgiques. Toute seule. Mais non, pas, non. Du tout. Si j'ai vraiment un petit souci, je vais chez le médecin.

*Elle gronde sa fille qui joue avec ma main.*

*M : Vous dites que le Séréllys est cher. Est-ce que pour vous c'est un frein ?*

D : Non, non. Ça, c'est pas un frein ! Ça, si ça pouvait me soulager, y'a pas de problème, je l'achèterai tous les mois ! Non mais je suis pas convaincue que le prix fasse, disons, en sorte que ça marche. C'est pas parce que c'est plus cher qu'Acthéane, que ça marchera ! Je sais bien que non, hein.

*M : Est-ce que vous pensez que c'est un frein pour d'autres dames ?*

D : Oh ! C'est possible, oui, après, c'est une question de moyens, hein. Ben ouais, ça c'est possible. Oui, euh, ça c'est sûr. Parce que c'est quand même assez, élevé ! Oh oui ça peut être un frein.

*M : Est-ce que vous pensez qu'ils doivent être remboursés, Acthéane et tout ça ?*

D : Ah ben oui ! Moi je pense que ce serait bien. Oui, oui oui. (*Soupir*). Oui, on rembourse pas mal de choses qui sont de confort, peut-être de moins en moins mais, là, oh oui, je trouve.

*Intervention de sa fille :*

*Sa fille :* J'aime bien votre travail et en plus je suis curieuse.

*M :* Par rapport à ces produits-là, vous les prenez comme les autres traitements ? Ou vous avez remarqué des différences ? Des oublis ou... ? Ou la façon de le prendre ?

*D :* J'ai pas trop compris votre question.

*M :* Par rapport à des médicaments, puisque vous dites que ces produits-là ce ne sont pas des médicaments, est-ce que vous prenez ça différemment d'un médicament ?

*D :* Non ! Je le prends régulièrement, parce que j'ai envie que ça fonctionne et je fais bien attention de ne pas l'oublier voilà ! Je ne fais pas ça par-dessus la jambe ! Forcément, parce que j'attends vraiment beaucoup de ces produits-là... Oui, j'attends vraiment beaucoup. Donc, voilà, j'oublie pas. Je pense tout le temps d'une façon. Ouais. *(Sourire triste)*...

*M :* Est-ce que pour vous l'offre de soins est suffisante en matière de produits pour la ménopause ?

*D :* Si y a assez de produits ? Je sais pas, je commence. Je crois qu'il y en a pas mal. Il me semble qu'il y a beaucoup de marques, et de produits différents. J'ai l'impression que les laboratoires, ils se sont un peu engouffrés là-dedans parce qu'il y a de la demande, j'imagine. Je pense qu'il y a ce qu'il faut, je sais pas si c'est efficace, on verra... *(Triste sourire)*.

*M :* Vous aviez d'autres choses à rajouter ?

*D :* Non. J'essaye Séréllys. Pff, je suis pas sûre qu'après j'essaye autre chose parce que je me dis, je fais pas confiance tellement à ce genre de produits. J'essaye. Bon, j'en essaierais peut-être trois, allez ! Trois, mais ce sera tout !

*M :* Vous avez plus confiance dans les médicaments ?

*D :* Ben oui, c'est sûr. C'est sûr. Mais là, *(claquement de langue)*...

Je ne voulais pas prononcer le mot de cancer devant ma fille parce qu'elle est pas au courant. *(Claquement de langue)*.

*M :* C'est un cancer du sein ?

*D :* Oui, du sein. Mais bon, il est pris tôt, donc c'est une petite tumeur. J'ai pas de chimiothérapie. Donc là je suis en radiothérapie, je fais de la radiothérapie en ce moment. Mais, je vous dis ce qui me, ce qui m'embête le plus dans mon histoire de cancer, c'est ça ! C'est les bouffées de chaleur qui sont revenues ! Je suis presque plus obsédée avec ça ! Vous voyez ? *(Rire triste)*. Bon, on va essayer avec Séréllys. On verra. On verra bien.

## ENTRETIEN 17 :

*M :* Vous avez acheté quel produit en pharmacie ?

*D :* Attendez ! Je vais vous montrer ça ! *(Partie chercher le produit)*. Voilà, c'est celui-ci, parce qu'il y en a plusieurs ?

*M :* Granio ménopause. Oui, oui oui.

*D :* Ah d'accord. Parce qu'ils n'avaient que celui-ci. Enfin, j'ai pas fait très attention, c'est vrai ! Parce que je pensais prendre, euh, pas Oenobiol, oui, si, c'est Yméa qui fait ça. C'est pour ça, pour le drainage aussi. C'est pour ça je dis : « Oh ben tiens je vais prendre ça. » Elle m'a dit que c'était avec des plantes donc voilà. C'est celui-ci que j'ai pris.

*M :* C'est la première fois que vous le prenez ?

D : Oui. Oui, c'est la première fois parce que pff, j'ai, j'ai des vapeurs, des bouffées de chaleur et bon, c'est pas très agréable, c'est vrai. Donc déjà que je rougis assez facilement avec ma peau (*peau claire*), donc c'est vrai que là, je suis rouge pivoine. Et je dois dire : la nuit aussi, surtout. Et c'est vrai que je transpire beaucoup plus et je veux dire : c'est un peu désagréable. Voilà, donc, quand j'ai une bouffée j'ai envie de ppppouhhh ! D'ouvrir les fenêtres et d'ouvrir au large et ! Voilà ! Et mon mari qui est plus frileux,... Je veux dire, lui ! (*Rires*). Donc voilà, j'ai dit : « Je vais prendre quelque chose. » Comme je veux pas prendre d'hormones de... Je me suis dit que ça va peut-être... C'est vrai que ça calme quand même un peu les symptômes, quoi ! ... Voilà, mais bon.

M : *Ça vous soulage un petit peu ou complètement ?*

D : Hé ben disons que des fois j'oublie de prendre mon cachet alors c'est vrai qu'il faudrait que je le prenne le matin avec. D'ailleurs je voulais vous demander, on peut le prendre, c'est au cours du repas ou ? Ou c'est en dehors des repas qu'il faut bien le prendre ? C'est vrai que ça figure pas sur le... Ah si ! (*Lisant sur la boîte*) Une gélule le matin AVANT le petit déjeuner. Ah ! Avant ! Ah, oui d'accord. À renouveler aussi souvent que possible. Que nécessaire. Oui c'est vrai, vous voyez, et c'est là maintenant que je..., J'avais pourtant regardé ! Je suis pas très attentive à ce que je fais en ce moment. (*Sourire*).

M : *Donc ça vous soulage partiellement ?*

D : Ça me soulage, oui. Parce que je vais dire, de temps en temps, j'ai oublié de le prendre donc une fois je le prenais le matin, une fois je le prenais le soir. Alors c'est vrai que... Et donc, mais c'est vrai que quand je l'ai pris, quand j'ai pensé, ben, je l'ai pris tous les jours, ça m'a quand même soulagée, j'ai eu des bouffées un peu moins importantes mais, j'en ai eu, un petit peu moins, quoi. Je dirais, oui, un peu moins. Enfin, il m'a semblé. C'est vrai que j'ai pas noté, j'ai pas calculé mais disons que les effets étaient quand même diminués. Mmh.

M : *Vous le prenez depuis combien de temps ?*

D : Donc, ça fait quoi, on est en avril, depuis le mois de mars. Oui, 2 mars, je sais plus, ça doit être ça, février ou mars, enfin fin février ou mars. Oui.

M : *Vous me parliez Yméa, vous avez déjà essayé Yméa ?*

D : Non. En fait, c'est, c'est, j'avais déjà vu mais c'est vrai que je veux dire, bon, j'en avais un peu avant mais bon, ça allait, enfin, je veux dire. Ça m'a pas trop interpellé. Je me suis dit : « Bon ben, t'es un peu... » Ces derniers temps je veux dire c'était vraiment, pfff, c'était très souvent la journée et puis, surtout, je veux dire, la nuit. Enfin, surtout la nuit ! Non ! Je veux dire la journée aussi. Et je veux dire c'est vrai que vraiment, bon, à devenir rouge comme..., Et vraiment, chaud ! Mais alors, mais après : Pouf ! Une fois que ça s'est calmé, je veux dire, à la limite je dirai pas que j'ai froid mais euh, c'est à ... Mais alors, vraiment, j'ai l'impression que j'ai de la température et que je pouhh, je me doucherais pratiquement ! Tellement... Voilà, donc euh, donc c'est vrai que j'ai dit : « Bon ben, je vais prendre quelque chose. » Je voulais quelque chose de naturel, quoi. Donc, euh, j'ai demandé à la pharmacie.

M : *Donc c'est la pharmacie qui vous a conseillé ?*

D : Ben, disons que j'avais déjà regardé et puis, ils avaient leur rayon. Donc je vous dis, il y avait Yméa. Donc ça c'est pour le drainage aussi. Et j'ai dit que, à la limite,... Est-ce que je peux alterner ? Parce que je veux dire : « Bon, j'ai un peu la rétention d'eau, ça me fera du bien. » Et puis, elle me dit : « Bon essayez ça, parce que ça, c'est du 100 % naturel. » Donc j'ai préféré commencer, enfin, prendre ça plutôt.

M : *Et vous êtes ménopausée depuis quand ?*

D : En fait je suis préménopausée. J'ai mes règles mais je vais dire c'est très, vraiment très, l'anarchie. Je suis parfois 4 mois, 5 mois sans les avoir, après je les ai, après 3 mois ça peut aller jusqu'à 6 mois. C'est

vraiment très, très variable. Donc, ça fait depuis, je dirais peut-être un an, oui, un an que c'est comme ça. Et je vais dire, c'est vrai que ça ne m'a pas trop interpellé. Je me suis dit : « J'ai pas mes règles, tant mieux. » Au début : ouais super ! Et après il y a quand même les bouffées de chaleur c'est pas mieux ! (Rires). Donc, euh, voilà.

*M : Vous me dites que vous ne vouliez pas d'hormones, quelles sont vos raisons ?*

D : Ah, ben je suis pas très, déjà je suis pas très médicaments j'en prends vraiment quand, vraiment quand... Quand je vais chez le médecin c'est vraiment que je suis malade. C'est vrai que je prends les médicaments qu'il faut mais sans plus. Je suis plutôt, je suis plus à prendre des choses naturelles ou... Pas d'hormones, c'est vrai que j'en ai pas parlé au médecin mais je veux dire, bon, après ces désagréments, on est obligé de passer par là, on y passe, quoi. On m'a pas proposé de traitement donc c'est de moi-même, je me suis dit, bon, pour un peu diminuer ces effets qui sont quand même gênants, je vais dire, quoi. C'est pas que moi, ça ne me dérange pas mais tout d'un coup je suis rouge écarlate donc c'est... Voilà.

*M : Donc si vous aviez vraiment l'obligation, vous prendriez un traitement hormonal ?*

D : Ah non ! Non. Non non. Non. Là je veux dire, je vais dire : « Bon, c'est supportable. » C'est pas très agréable mais il y a bien pire que ça.

*M : Vous avez d'autres symptômes de la ménopause ? Au niveau de l'humeur, du sommeil ?*

D : Ouais au niveau de l'humeur, ouais. Enfin, bon, j'ai un petit peu des soucis là au niveau avec mon employeur, c'est vrai que je suis un peu irritable. Enfin irritable, je traverse une mauvaise passe, donc... Bon maintenant, l'humeur : oui, je pense qu'à la limite on ne s'en rend pas compte, je pense : c'est plus les autres qui sentent. C'est vrai que moi des fois : oui, oui, l'humeur, mais je pense que ça joue un peu. J'ai eu des problèmes de thyroïde donc, donc je pense que ça n'arrange pas. Je vous dirai que j'en ai pas mais je suis très mauvais juge ! (Sourire). Oui, je, oui, il y a quand même des répercussions sur les sautes d'humeur.

*M : Et au niveau gynécologique, vous avez des symptômes ?*

D : Non j'ai pas de souci particulier.

*M : Donc, vous me disiez, vous n'en avez pas parlé avec votre médecin ?*

D : Non. Non, non. Parce qu'il faut peut-être que je retourne chez le gynéco. C'est vrai qu'il y a peut-être trois ans en arrière je lui ai dit : « Ecoutez... » Parce que j'avais je crois, déjà à l'époque, des bouffées de chaleur mais c'était vraiment, vraiment occasionnel, quoi. Il m'avait dit : « Vous vous êtes trop jeune pour en avoir. » Là, je vais avoir 48 ans, donc c'était y a, je devais avoir 45,44 ans. Il m'a dit : « Oh ! Vous êtes jeune pour être ménopausée. » Enfin, j'étais indisposée assez tôt, donc, je pense que... Je vous dis, j'ai les règles qui sont très, très anarchiques, quoi ! (Rires).

*M : Donc vous vous ne lui avez pas reparlé récemment de vos bouffées de chaleur ?*

D : Non, c'est de moi, j'ai dit : « Bon, maintenant... » C'est vrai que c'est désagréable, la journée et puis la nuit. Je vais dire, parce que bon c'est vrai que ça, ça perturbe quand même le sommeil. Je veux dire : tout d'un coup, pff ! On a super chaud alors je me découvre, je vais dire, et puis après... C'est vrai que c'est un peu gênant !

*M : Vous le voyez régulièrement votre gynécologue ?*

D : Ça fait un petit moment que j'ai pas été, je suis pas très. Non, non, ça fait un petit moment que je n'y suis pas allée.

*M : Et avec le ou la généraliste, je ne sais pas, est-ce que vous en parlez de la ménopause ?*

D : Non, non. C'est vrai que non, je ne lui en ai pas parlé. Non, parce que c'est vrai que quand je vais chez lui, chez le médecin c'est que je suis malade et je veux dire, des fois j'oublie et puis à la limite il va me dire de voir avec mon gynéco, quoi, de toute façon, donc, bon. Non, je ne lui en ai pas parlé. C'est vrai que ça ne m'est pas venu à l'esprit.

*M : Donc vers qui vous vous tourneriez le plus facilement ? Pour avoir un avis ?*

D : Ben je peux demander à mon médecin généraliste c'est, parce que je pense que c'est un très bon médecin, je veux dire, c'est une femme, et puis quand j'irai à ma visite gynéco, j'en parlerai au gynéco, quoi. Donc,...

*M : Vous avez un traitement pour la thyroïde ?*

D : Oui.

*M : Je voulais savoir, par rapport à votre façon de prendre le Granio : est-ce que vous le prenez de la même façon que le Levothyrox ou est-ce que vous avez remarqué que vous le prenez différemment ?*

D : Euh, comment ça, que je le prends différemment ?

*M : Vous me dites que vous oubliez des fois...*

D : Ben des fois j'oublie oui. Ben, c'est-à-dire que le Levothyrox je le prends, je veux dire, je le prends quand je me réveille, je le prends. Et je vais dire, je sais que après il faut un certain temps, donc j'attends un quart d'heure avant de déjeuner mais c'est vrai que ça j'avais oublié de demander à la pharmacie et puis j'ai regardé sur la notice et puis j'ai rien vu donc je me suis dit je vais le prendre en dehors des horaires de repas. Donc c'est vrai que je ne l'ai pas systématiquement près de, j'aurais dû le mettre près de... Si, à la pharmacie elle m'a dit de le prendre le matin avant le petit déjeuner. Je sais plus si elle m'a dit de le prendre avant le petit déjeuner. « Vous le prenez le matin ». Donc, mais c'est vrai que j'ai pas pris le réflexe de, de pouf, de le mettre à côté de mon bol, quoi. Voilà, je le ferai.

*M : Donc pour l'instant vous le prenez différemment du Levothyrox ? Vous n'avez pas d'oubli du Levothyrox ?*

D : Des oublis, euh, non. Ça m'est arrivé de, enfin, de l'oublier, de ne plus savoir si j'ai pris mon cachet ou pas. En principe je le prépare le soir pour le lendemain. Je veux dire c'est, c'est automatique, quoi ! Je veux dire, j'ai eu un petit peu des soucis. Donc là, c'est vrai que j'ai une période, j'avais vraiment pas ma tête, je savais plus si je l'avais fait la veille ou si c'était le jour. Donc j'avais vraiment pas la tête à ce que je faisais. Donc je veux dire, je sais que le Levothyrox il faut le prendre tous les jours, que je le prenne tous les jours. Donc ça, ... De toute façon je le sens ! Parce que quand j'oublie de le prendre, pout !! Je suis complètement à la ramasse, donc, euh. Donc je me dis « Ah ben oui, tu l'as oublié ! » Donc ça m'est arrivé, oui je veux dire de l'oublier, ça oui. Mais je veux dire, ça fait, maintenant, cinq ans que je prends ce traitement donc je me dis, je vous dis, je le prépare le soir pour le lendemain pour ne pas l'oublier, justement !

*M : Pour vous, est-ce que le Granio plus c'est un médicament ?*

D : Euh, c'est un médicament, euh, non, je ne dirai pas que c'est un médicament. Euh, c'est un, comment je dirais, c'est un complément ! Non, je ne le considère pas comme un médicament. Non je dirais plutôt un complément qui j'espère, enfin, qui me fait du bien. Voilà, mais je ne le considère pas comme un médicament.

*M : Quelle serait la différence pour vous ?*

D : La différence ? Entre un médicament et... Ben, un médicament pour moi c'est censé faire du bien, je veux dire, bon, y a des effets secondaires. Donc, ça, je veux dire, le complément, ça peut aussi avoir des effets secondaires. Je pense que c'est quand même moins NOCIF, je dirais qu'un médicament. Enfin,

pour moi je le vois comme ça, quoi. C'est pour ça que je préfère plus prendre ça que, qu'éventuellement un traitement. Je pense que les médicaments c'est pour quand vraiment il faut. Je le vois comme ça.

*M : Donc vous pensez que le complément peut avoir quand même quelques petits effets secondaires ?*

D : Ben... (*Rires*). C'est pour savoir si j'ai confiance ou pas ! (*Rires*). Ben si je le prends, c'est que j'ai confiance, sinon je ne le prendrai pas. Je veux dire, je sais que le Levothyrox je le prends. Les médicaments que mon médecin me prescrit je les prends. Je veux dire c'est vrai que je lis la notice avant, pour savoir mais c'est vrai que je ne dirai pas que j'ai une confiance aveugle mais si mon médecin me prescrit un médicament, je pense qu'il sait. Maintenant je veux dire, si, je n'ai jamais fait d'allergie, de choses comme ça à un médicament. Des effets secondaires, vraiment, non. Bon, j'ai jamais vraiment été malade. Bon, j'ai pris des antibiotiques, des choses comme ça. Voilà, je veux dire, ça (*désignant des yeux la boîte de Granio*) je le prends en toute confiance. Peut-être que maintenant, dans 10 ans, on nous dira : « Ah ! Ben y avait ça, ça. » C'est vrai que non, je veux dire, moi, je fais confiance ! Parce que sinon dans ce cas-là, on ne fait plus rien et... Je veux dire il faut quand même une certaine confiance.

*M : Et est-ce que vous pensez qu'il peut avoir des interactions ce produit-là ? Avec le Levothyrox, par exemple ?*

D : Euh, ben, je pense que les médicaments, oui, peuvent avoir des interactions entre eux. Je veux dire si c'est prescrit par le médecin, je veux dire : il sait si oui ou non qui a des interactions. Après, je veux dire, après il y a des cas, des personnes des fois, qui ont des allergies, présentent des symptômes que le médecin ne pouvait pas prévoir, ça... Mais je veux dire ça, (*regardant le produit*), j'espère que non ! Non, quand je le prends je ne me pose pas la question ! Non, je le prends en ayant confiance. (*Rires*). Si ça ne me convient plus, maintenant j'arrêterai. Je vous dis ça me convient car les bouffées ont quand même diminué.

*M : Donc c'était la pharmacienne qui vous l'avait conseillé ? Ou est-ce que c'était un préparateur ? Une préparatrice ?*

D : Pfff !! Alors, là !! Je pense que c'était une préparatrice. Ben, j'ai regardé, j'avais déjà regardé ce qu'ils avaient en rayon et puis je vous dis je pensais prendre Yméa et puis j'ai vu ça. Donc quand j'ai été à la pharmacie, la personne qui m'a servie, c'était hhh ! Je peux pas être sûre à 100 % parce que j'ai pas fait attention. Je pense que c'était une préparatrice. Donc je lui ai demandé la différence, entre voilà : ça, ça, ça. J'ai dit : « Ben écoutez je vais prendre celui-ci. » Elle m'a dit : « Ça c'est nouveau ça c'est 100 %, enfin, c'est QUE à base de plantes. » Vous avez, on sent même le goût, c'est pas très... (*Faisant une grimace*). Mais, je veux dire, non, non c'est elle qui m'a dit donc j'ai pris ça.

*M : Et Yméa, vous m'avez dit vous l'aviez...*

D : Non, non, j'ai jamais. C'est la première fois que je prends quelque chose, en fait, pour la ménopause.

*M : Vous me dites : vous pensiez prendre Yméa. Parce que vous l'aviez vu en...*

D : Bah parce que j'ai vu en... Vous avez la pub à la télé, je veux dire, ils en avaient fait et je veux dire je l'avais vu en rayon à la pharmacie. Donc j'avais déjà regardé et puis je me suis dit : « Oh ben tiens ! On va essayer avec ça. » Bon, après j'avais pas vraiment d'idées précisément de...

*M : Donc quand la préparatrice vous l'a conseillé, vous lui aviez demandé ou c'est elle qui vous a ... Comment ça s'est passé ?*

D : Ah ! Vous voulez savoir comment ça s'est passé ? Alors, ben, je suis allée à la pharmacie, je veux dire, parce que j'avais des médicaments, mon Levothyrox, mon ordonnance renouvelable à prendre. Il y avait du monde, donc en attendant j'ai regardé, donc j'ai vu, je vous dis j'étais partie sur Yméa. Donc je sais pas pourquoi, hein ! Et puis j'ai vu ça aussi. Et puis je veux dire quand la personne m'a servie, je lui ai



dit : « Je voudrais quelque chose pour la ménopause », alors on s'est dirigé vers le comptoir, (*rectifiant*) vers le rayon. Je lui dis : « Voilà je pensais prendre Yméa ». Elle me dit : « Voilà Yméa vous en avez 2 pour la rétention d'eau, etc. ». Elle a dit : « Vous avez ça également. » Je lui dis : « Je voudrais quelque chose de 100 % naturel, je veux pas quelque chose de... » Elle me dit : « Ben vous avez ça. » Je lui dis : « Ben écoutez je vais essayer ça. » J'ai regardé et j'ai dit : « Bon bah je vais prendre celui-ci ». Donc, voilà. Mais elle ne m'a pas influencé ou, je veux dire. Elle m'a dit : « Bah vous avez ce traitement qui est nouveau, enfin, on l'a depuis l'année dernière », je crois qu'elle m'a dit. Et j'ai dit : « La différence entre les deux ? » Donc elle m'a dit : « Ben ça c'est naturel, Yméa aussi ». Mais j'ai dit : « Bon ben écoutez je vais essayer de prendre celui-là »... Voilà. Elle m'a conseillé mais sans, sans, voilà sans m'influencer : oui, parce qu'elle m'a donné des conseils donc elle m'a donné son avis peut-être sur les deux mais bon je veux dire elle m'a pas forcé ou... Voilà, c'est moi qui ai choisi. Si c'est ce que vous voulez savoir ! (*Rires*).

*M : Je voulais savoir aussi, la pharmacie où vous êtes allée, c'est la pharmacie où vous allez habituellement, ou... ? Est-ce que vous avez vos habitudes à une pharmacie ou est-ce que vous changez ?*

*D : En principe je vais à la pharmacie du X (supermarché). Donc au centre commercial X, je vais là.*

*M : Vous allez toujours à la même pharmacie ?*

*D : Bien souvent, oui. Maintenant, ça dépend puisque mon médecin était sur Y (commune). Je veux dire ils se sont regroupés à plusieurs médecins. Donc toujours sur Y mais à l'entrée de Y. Et à côté, juste à côté, il y a une pharmacie donc ça m'est arrivé de prendre mes médicaments-là.*

*M : Est-ce que des produits pour la ménopause vous iriez les acheter en parapharmacie ?*

*D : ... .. Euh, je vous dirais, euh, la première fois je pense que j'irai à la pharmacie où j'ai demandé conseil. Maintenant, si éventuellement à la parapharmacie y a les mêmes produits, j'irai éventuellement là, oui. Quoique c'est un peu près les mêmes prix, oui.*

*M : Et sur Internet ?*

*D : Et sur Internet, euh, (rires), non, je, non, j'irai en commerce ou en pharmacie. Voilà. Parce que je, c'est pas que j'ai pas confiance mais bon, c'est vrai qu'on a vu, qu'on a entendu aux infos les médicaments, bon, maintenant... Dans un premier temps, non. Maintenant, si ce médicament-là est sur Internet, j'irai peut-être, oui, je me le procurerai peut-être par cet intermédiaire-là. Je veux dire quand je vais à la pharmacie chercher mes médicaments donc pour moi c'est la même chose que j'aille. À la limite ça va plus vite j'y vais tout de suite voilà.*

*M : Vous me parliez tout à l'heure du coût, vous savez à peu près le coût mensuel ?*

*D : Je crois que j'ai payé 20 € et quelques. Je sais plus trop. (Retournant la boîte de Granio). Ça doit être ça à peu près, je crois. À peu près dans ses eaux-là, je crois. Autour des 19-20 €, je sais plus trop. Euh, il me semble, que j'ai payé.*

*M : Est-ce que pour vous c'est un frein ?*

*D : Ben, disons qu'éventuellement ça peut être un frein. Enfin, bon, si c'est pour se sentir bien, je veux dire : non ! Je préfère mettre 20 euros et avoir moins de bouffées et être plus, plus à l'aise !*

*M : Donc pour vous ce n'est pas un frein ?*

*D : Non.*

*M : Est-ce que vous pensez que pour d'autres...*

*D : Le tarif ? Le tarif. Ben je veux dire 20 €, qu'est-ce que c'est que 20 €. C'est vrai qu'avec 20 €, on n'a plus rien de nos jours. S'il était moins cher c'est sûr que je, j'apprécierais ! (Rires). S'il était à 10 €, ça me conviendrait d'autant mieux ! Oui. Mais disons que 20 €, ça va.*

*M : Est-ce que vous pensez que ça devrait être remboursé ces produits-là ?*

*D : Euh, oui. Enfin, bon, (rires). Vous savez, maintenant, certains médicaments sont pas remboursés, alors ! Je veux dire j'ai des problèmes de circulation, c'est pas remboursé non plus ! Je veux dire : « Ben oui, j'estime que ça devrait être remboursé, quoi ! » Après, pour la sécu d'accord, mais c'est quand même... Bon, ça (désignant la boîte de Granio). Mais les médicaments pour la circulation, oui, ça devrait être remboursé parce que c'est pas du luxe, quoi. Les phlébites, les varices, c'est pas très agréable. Ça oui. Maintenant, ça, (jetant un regard à la boîte), c'est des effets indésirables, mais, ça n'engendre rien, d'autre. Pas comme, comme une mauvaise circulation, quoi. Donc, oui, si c'était remboursé, ce serait bien. Mais bon, il faut pas rêver ! (Sourire).*

*M : Est-ce que vous pensez que, pour vous, il y a assez de produits pour soulager les symptômes de la ménopause ?*

*D : Ben, euh, pfff, s'il y a assez de produits ? Je pense que, alors là ! Vous ne demandez pas vraiment à une experte ! Je viens juste de découvrir les effets indésirables de... que les femmes doivent supporter ! Donc, euh, .... Maintenant, est-ce qu'il y a assez de produits ? Je pense qu'il faut trouver le produit qui convient. Je pense que c'est ça le problème, on a beau avoir 50 produits, s'il y en a aucun qui marche, je veux dire, maintenant s'il y en a 10 et qu'ils fonctionnent et ben... Je vous dis ! Il faut juste que, demain matin, je le prenne. Et je veux dire que ça m'a quand même, les bouffées de chaleur, j'en ai quand même un petit peu moins, elles sont moins importantes. Ça me soulage.*

*M : Moins et moins importantes ?*

*D : Oui. Oui.*

*M : La journée et la nuit, vous êtes plus soulagée ?*

*D : Oui. Oui.*

*M : Est-ce que vous en parlez autour de vous de la ménopause ? Du moins, de la préménopause ?*

*D : Euh, pfff, ben, écoutez, non, pas vraiment. Si ! (Rires). Mon mari en a parlé à sa mère ! Sophie elle a des pouhouhouh ! Je veux dire, c'est tout, bon, faut le supporter et faut que ça se passe. Donc, est-ce que j'en parle ? Non. Non, c'est vrai que je n'en ai pas trop parlé. Si, j'en ai parlé avec les cousines, qui est un peu près du même âge que moi, elle me dit : « Moi c'est pff ! je suis pff », c'est vraiment, elle dit c'est vraiment. Elle dit : « Je pourrais me doucher, je suis trempée » : elle dit. Tellement. Moi, pour l'instant, je touche du bois, j'espère que...*

*M : Est-ce que vous parlez des produits ? Avec votre cousine...*

*D : Des produits ? Non. Non, en fait, non. Parce que, bon, je veux dire, on s'est vues, c'était assez bref et puis c'est vrai qu'on a parlé d'autres choses, on n'a pas parlé, on n'a pas trop parlé de ça. Je veux dire, bon, on a juste dit un peu comme ça mais pour rigoler, mais c'est vrai qu'on n'a pas approfondi, approfondi la question.*

*M : Avec les collègues, les amies vous en parlez ?*

*D : Alors les collègues, pour l'instant je travaille pas, donc... Les amies, euh, je veux dire, bon, les gens vous disent : « C'est des symptômes qui sont pas très agréables mais bon ». Mais bon, après, non, non. Pas... Non.*

*M : Est-ce que c'est un sujet tabou ?*

*D : Hof ! Non. Ben pour moi, je veux dire : non. Je ne le perçois pas comme ça ! (Rires).*

*M : Mais vous n'en parlez pas. Est-ce que vous conseillerez un produit...*

*D : Ah ! Ben oui, je veux dire, à la limite, oui, je pourrais le conseiller ! Oui.*

*M : Ça ne vous est pas arrivé pour l'instant !*

D : Euh, non. Non, parce que je veux dire, non, ça ne m'est pas arrivé. Je vous dis on en a parlé avec ma cousine je veux dire, bon, c'était vraiment très, très succinct et d'ailleurs je ne lui ai pas demandé si elle prenait quelque chose. D'ailleurs, si, moi je prenais, c'était au tout début, donc, voilà. Donc, après le conseiller, je veux dire, c'était, je n'en ai pas eu l'occasion. Pour l'instant.

*M : Comment vous vivez la ménopause, pour vous ?... Vous m'avez dit que vous étiez soulagée de ne plus avoir de règles !*

D : Euh, pff ! Ben, comment je le vis ?... Ben, je dirais... Oui, soulagée de ne plus avoir de règles et puis, pff, je dirais... Comment je le vis ? Je veux dire : plutôt bien, enfin, je veux dire, à part les bouffées de chaleur, je veux dire, après c'est tout, je veux dire. Quand je deviens rouge, quand je dis : « Ça y est, ça y est ! » Ben, ça vient et puis je veux dire, on en rigole, je veux dire. Après, c'est tout, je veux dire, c'est comme ça. Et puis si les gens nous voient toutes rouges, bon, c'est sûr que je ne vais pas le chanter à tout le monde ! Ça dépend avec qui je suis, je veux dire, je dis : « Oh, ben ça y est, pouh ! » Je commence à avoir chaud et ça se voit tout de suite ! Comment je le vis : ben non, comme une étape à passer et puis...

*M : Vous ne l'avez pas ressenti comme un vieillissement ?*

D : Euh, non. Je ne me suis pas trop posée la question, en fait ! (*Rires*). Non ! Non ! Je ne me suis pas dit, non ! Non, ben tiens ça y est, pouf ! Bah je veux dire, non, il faut. C'est comme ça et puis c'est tout. Voilà, quoi. Un vieillissement ! (*Rires*). Oui, ben oui ! (*Rires*).

*M : Non ! Je vous demande ça parce qu'il y a des dames qui le vivent comme ça !*

D : Non ! Je veux dire, non, c'est tout et c'est comme ça. Je veux dire même si pouf, tout d'un coup, même si on ne s'en aperçoit pas. Ben c'est comme ça, ça fait partie de... Ça fait partie et on n'y..., de la vie. On s'y fait. Et puis je me pose pas 150 000 questions. Je veux dire, bon. Non. Peut-être que quand je serai grand-mère, là, peut-être que je me dirais : « Ah ! Zut ! » Peut-être que ça me fera plus de... ! Peut-être que je me poserais plus de questions ! Je me poserai des questions mais je serais contente d'être grand-mère aussi ! (*Rires*).

*M : Est-ce que vous avez souvent recours à l'automédication ?*

D : Euh, pff. Euh, non. Pas... Euh, pff. Souvent recours ? Je dirais non, pas vraiment. C'est par période en fait. Voilà, comme je suis assez anxieuse ou des choses comme ça, je veux dire, bon, je sais que j'ai déjà pris des, des compléments pour l'anxiété, de l'homéopathie aussi. Je veux dire des choses comme ça. Sinon quand je suis enrhumée, je veux dire, je, pff, oui. Là, je suis enrhumée, j'ai pas été chez le médecin. Je prends ce que j'ai en pharmacie et pour la douleur. Voilà, et si vraiment ça passe pas, j'irai au médecin, mais sinon, oui, je m'automédicame, mais pas, je veux dire, je ne suis pas contre les médecins, non. Quand il faut gérer. Voilà. Je veux dire, je n'y cours pas, dès que j'ai quelque chose ou pas. Je prends ce que j'ai et je veux dire : voilà.

*M : Vous avez souvent recours à la phytothérapie ?*

D : Euh, non, pas trop. Je veux dire, ouais, je prends... Ouais pour l'anxiété, je veux dire, ouais, je suis plutôt plantes, bien que, bien que j'ai pris, bien que je prenne encore actuellement des antidépresseurs. Je veux dire, je, je les arrête, je veux les arrêter. C'est vrai que ça, je suis pas très médicaments. Donc, oui, j'en prends. Selon... Quand il faut quoi ! Oui, je suis plutôt. Oui plutôt plantes que médicaments. Médicaments quand il faut vraiment, qu'il n'y a pas le choix. Sinon moi je suis plutôt plantes. Donc c'est par période, en fait. Je suis pas trop médicaments-médicaments. Si j'en ai besoin : je les prends. Je suis plutôt plantes mais c'est vrai que ça, ça me fait du bien. Donc, je dis pas que je ne l'arrêterai pas. Peut-être que j'arrêterai un mois ou 15 jours et après je verrai bien, quoi... Je demanderai à mon médecin si

éventuellement... de toute façon, ils sont jamais contre, il dira : « Les plantes c'est jamais néfaste de toute façon ». Enfin, en principe ils ne sont pas contre les compléments ou des choses comme ça.

*M : Donc vous demanderez plutôt à votre médecin pour savoir s'il faut continuer ou pas, c'est vers elle que vous vous tournerez ?*

D : Oui ! Enfin, pour l'instant je continuerai à le prendre ! Je pense que ça me fait du bien donc je ne vais pas me poser la question. Mais c'est vrai que quand j'irai en consultation, je lui demanderai. Il faudra que j'y pense, mais oui. Si j'y pense, je lui demanderai. Mais comme ça me fait du bien, je veux dire, donc. Autant être bien quoi !

## ENTRETIEN 18 :

*M : Je voudrais savoir qu'est-ce vous prenez comme traitement pour la ménopause ?*

D : Phytorigin. C'est Phytorigin, alors, c'est des petits comprimés. C'est des gélules en fait !

*M : Vous en prenez depuis combien de temps ?*

D : J'avoue que ça fait un moment que j'en prends, parce que, j'avais des bouffées de chaleur un moment donné assez intenses. Oh oui, ça doit faire une paire d'années, mais je ne saurais pas vous dire exactement depuis quand. Je trouvais que celui-ci était pas mal comme produit, j'en avais essayé d'autres, mais celui-là il est pas mal. C'est à base de lin. Et je trouve que c'est assez efficace. Bon, maintenant, comme j'attrape de l'âge, je vais avoir 60 ans, maintenant, c'est vrai que les bouffées de chaleur sont peut-être atténuées.

*M : Vous aviez essayé quels produits ?*

D : Ah ! Je ne sais plus. Je ne me rappelle plus. J'en avais essayé 2,3. J'avoue que je ne me rappelle pas des noms ! Ça fait longtemps que je prends celui-là. Et rapport qualité-prix, parce que c'est quand même assez cher ces trucs-là, je trouvais que c'était bien.

*M : Si je vous donne des noms, vous arriveriez à retrouver les produits ?*

D : Peut-être, oui.

*M : Yméa, Phytosoya, ...*

D : Yméa, il me semble que je l'ai essayé aussi. J'ai dû l'essayer, ça. Mais je l'ai pas gardé. Et y avait un autre que j'ai dû essayer...

*M : Manhaé, Ménophytéa...*

D : Ménophytéa peut-être. Ménophytéa. Oui, c'était peut-être ça. Non, je n'en ai pas pris tellement, en fait. C'est celui-ci que je prends régulièrement. (*Désignant Phytorigin*).

*M : Vous en aviez essayé d'autres ?*

D : Non, non. Non, non. J'ai eu pendant longtemps un traitement de substitution, c'était Kliogest. Et j'ai arrêté suite à un problème de tension. Donc c'est pour ça que je me suis mise à ça. Et bon, ça m'a atténué aussi les bouffées de chaleur, quoi. Autrement, c'est vrai qu'avec le traitement il n'y avait plus de problème du tout. Mais, ça m'a donné de la tension. C'était pas mieux ! (*Rires*).

*M : Donc là, vous êtes soulagée partiellement ?*

D : BEN ! Là, je dois dire que je le prends régulièrement, peut-être qu'il faudrait que j'essaie de l'arrêter pour voir ce que ça donne. Parce que je ne me plains pas particulièrement de bouffées de chaleur. Ça m'arrive de temps en temps que j'ai quelques bouffées, ça devient vraiment rare, maintenant.

*M : Et quand vous avez commencé à le prendre, vous en aviez beaucoup des bouffées ?*

D : Oh oui ! Oh là ! Ben oui, j'en avais mais la nuit j'étais trempée de sueur, obligée de me changer, c'était vraiment... Ça fait une sueur froide et c'est vraiment très désagréable, on se sent sale, collante, on se sent vraiment pas bien, les cheveux, la tête. C'est surtout la tête, on sue beaucoup de la tête, je trouve. Et de la poitrine, jusque-là en dessous (*désignant le sillon inter mammaire*). C'est vraiment un truc : Ohh ! L'horreur, quoi !

M : *Vous êtes ménopausée depuis combien de temps ?*

D : J'ai eu une grande intervention, j'avais 40 ans. Donc ça fait 20 ans, en fait, cette histoire-là. Et la ménopause ça fait, ça a dû accélérer le processus. En fait, le phénomène de ménopause on sait pas vraiment quand est-ce que ça commence, c'est un peu, c'est le flou artistique, quoi. Et mais, bon, comme j'avais un traitement, un traitement avec Kliogest, j'avais eu un autre traitement avant, et après j'ai eu Kliogest. Ça masquait peut-être tous les inconvénients que ça pouvait... Donc, je ne saurais pas dire, admettons, en gros, 50, ouais : la cinquantaine. Ça a commencé là.

M : *Quand vous dites la grosse opération...*

D : Ben, j'ai plus d'utérus. Donc, voilà. Il y a toujours les ovaires et les trompes qui sont en place.

M : *Donc, vous l'achetez en pharmacie ? (Désignant du regard la boîte de Phytorigin).*

D : Je le prends en pharmacie, oui. Monsieur X, c'est le pharmacien attitré.

M : *Vous le prenez toujours à...*

D : Je le prends le matin ! Je le prends le matin et en fait, comme il y en a 30, ça fait un mois.

M : *Vous le prenez toujours à la pharmacie-là ?*

D : Ah oui, en principe oui. Comme je le prends régulièrement, et comme mon mari est cardiaque, et qu'il prend aussi régulièrement ses médicaments, c'est lui qui les achète parce que ça c'est pas remboursé, bien sûr. C'est un truc de confort.

M : *Vous pensez que ça devrait être remboursé ?*

D : Ben, je trouve, oui ! Je pense que ça pourrait être, au moins partiellement remboursé, parce que c'est relativement cher et c'est vrai que les inconvénients quand on a des bouffées de chaleur ou des suées c'est quand même très désagréable ! Je trouve que ça pourrait être, en partie, remboursé ! Parce que ça c'est un truc assez naturel et il vous donne des trucs. Bon ben, oui, j'ai été mise sous Kliogest. C'était bien mais il y avait quand même pas mal d'inconvénients. La preuve c'est que moi j'ai été obligée d'arrêter parce que je me ramassais des 18,19 de tension. Et actuellement, bon, j'ai 13/8, donc j'ai une tension, normale.

M : *Et quand vous avez arrêté le traitement, la tension a chuté ?*

D : Oui, progressivement. Je vais chez le cardiologue. Mais progressivement, elle s'abaissait. ça n'a pas forcément baissé la première année, ça été un peu long. Et comme il trouvait que j'étais trop jeune pour prendre un traitement pour la tension, le cardiologue, on a décidé qu'on allait surveiller, et, le médicament en moins, ça devait faire effet. Donc, actuellement, j'ai pas de médicaments, à part ce truc, (*prenant en main la boîte*). Qui est pas vraiment un médicament, bon, ben, voilà. Le plus tard possible ! C'est aussi bien. Ça a des inconvénients aussi, les traitements, pour la tension.

M : *Vous aviez des bouffées de chaleur, vous aviez aussi d'autres symptômes de la ménopause ?*

D : Non, c'était surtout ça, les bouffées de chaleur et les suées la nuit, surtout la nuit. En pleine nuit, ça me réveille. C'est le bouquet !

M : *Au niveau de la ménopause, est-ce que vous en parlez, avec votre famille, avec vos amies...*

D : Non, non, parce qu'en fait non, non, je dis pas que c'est tabou, mais enfin, bon, on en a parlé un petit peu, j'ai une amie qui est dans le même cas que moi, elle prend aussi un traitement, elle elle doit reprendre Manhaé mais, bon, parce qu'elle avait aussi des suées. Voilà, c'est tout, à part ça... À part cet

inconvenient-là, on peut pas dire que, pour moi, y'a pas spécialement d'autres inconvenients. Et cette amie, par contre, elle a eu beaucoup plus de problèmes, parce qu'elle n'a pas été opérée, comme moi. Elle avait des règles interminables ! (*Sourire*). Alors je sais pas, peut-être que toutes les femmes ne sont pas comme ça. Ma mère, ça s'est passé, elle avait 50 ans, quelque chose comme ça. Y en a ça se termine à 50 ans, il y en a c'est beaucoup plus tard. Je sais pas, je pense que c'est l'inconvenient qu'il peut y avoir d'avoir des règles prolongées, je sais pas. Je ne peux pas dire que, bon, à part les bouffées, les suées, c'était pas... Et même la gynéco, quand vous parlez à la gynéco, c'est un petit peu flou, définir vraiment ce qui est ménopause et, ce qui n'est pas préménopause, machin. C'est pas net, en fait ! C'est pas net, toutes les femmes doivent être un petit peu différentes. Ça survient plus ou moins tôt, plus ou moins intense.

*M : Votre gynéco vous le voyez encore régulièrement ?*

D : Oui, je le vois tous les ans, c'est Monsieur X. À Y. Bon, je fais la mammo tous les deux ans,...

*M : Par l'ADECA ?*

D : Non. Je dois le faire prochainement. Non, c'est par lui, donc je profite pas des services de l'ADECA, mais bon. J'ai déjà passé une mammographie pour voir si c'est bien, moi ça me suffit ! Tous les deux ans c'est suffisant. Mais je reçois le papier de l'ADECA.

*M : Qui vous avez conseillé le Phytorigin ?*

D : Personne en fait ! J'avais regardé sur des sites, machin. J'avais dit : « Je vais essayer ça ». Comme c'était à base de lin. Et que j'avais lu un peu les propriétés, je me suis dit : « Je vais essayer ça ». Et puis j'ai essayé, et puis j'ai adopté.

*M : Et les autres, quelqu'un vous les avait conseillés ?*

D : Peut-être, je ne me rappelle pas vraiment. Il me semble que l'on en avait peut-être un petit peu parlé comme ça. Ouais, on avait dû en parler. Cette amie qui avait eu ce problème-là, aussi elle a à peu près le même âge que moi, elle a dû en prendre aussi et je crois qu'elle est sous Manhaé, maintenant. Il me semble qu'elle n'a pas pris le Phytorigin. J'ai pris ça, je trouvais que c'était bien. Je sais que c'est un peu cher ! Comme tous ces produits-là, quoi.

*M : C'est un frein pour vous le coût ?*

D : Ben ! Ça pourrait l'être ! Parce que j'ai quand même pas un gros salaire ! C'est vrai que ça pourrait l'être, mais pour une question de confort, je préfère payer, c'est quoi, c'est 20 euros. 20 € par mois maintenant. 20 € par mois pour être un petit peu tranquille que de prendre à nouveau des médicaments qui vont peut-être me recauser à nouveau des problèmes de tension ou je sais pas quoi.

*M : Vous en avez peur du traitement hormonal ?*

D : Ah oui oui ! Ah oui, parce que si c'est pour avoir ces... Et puis, bon, y a pas que le problème de la tension, il y a aussi des effets secondaires qui ne sont pas négligeables, donc,... C'est vrai qu'à une époque c'était tendance, on mettait systématiquement le traitement hormonal dès qu'on avait été opérée, maintenant ça se fait moins. Parce qu'ils ont dû se rendre compte qu'il y a pas mal d'inconvenients.

*M : Vous l'avez pris pendant combien de temps le traitement hormonal ?*

D : Pendant plus de 10 ans. Donc c'est vrai que vous avez le temps de...

*M : Et celui-là vous le prenez depuis ?*

D : Ça fait quand même une paire d'années que je le prends, le Phytorigin. Je ne saurais pas vous dire depuis combien de temps.... Je suis en train de rechercher depuis quand... Ça fait quand même une paire d'années déjà. J'allais chez Monsieur X (*cardiologue*). Maintenant je vais chez Monsieur Y. ça fait à mon

avis quand même une paire d'années. Oh ça fait bien 6-7 ans. Six ans, je sais plus, franchement je sais pas! Je sais plus. Il m'a suivi quand même une paire d'années.

*M : Et donc les autres vous les avez essayés pendant combien de temps ?*

D : Pas longtemps ! Combien de temps je ne saurais pas vous dire. Je ne me souviens pas mais pas longtemps ! C'est vrai que j'ai pas insisté.

*M : Moins d'un mois ?*

D : Ah non ! J'avais quand même dû essayer un ou deux mois. Mais bon, c'est tout. Mais celui-là, j'ai trouvé que j'étais bien avec. Parce que les autres j'en avais essayé, le peu que j'ai essayé, j'avais quand même des bouffées, j'étais pas bien. Donc c'était pas la peine que je le prenne si j'étais pas bien. Alors que celui-là il m'a fait effet, je dirais pas tout de suite, tout de suite, mais presque.

*M : Donc, quand vous avez arrêté le traitement hormonal, vous avez demandé des conseils ? Vous me dites : vous...*

D : Ben j'ai arrêté le traitement ! Non ! J'ai pas demandé conseil, je l'ai fait de moi-même, ça. Je ne voulais pas retomber dans un traitement, médical quelconque. Je voulais rien prendre du tout. Donc je voulais un truc qui soit un peu à base de plantes, pas trop... Et puis c'est vrai comme il y a plein de sites Internet qui conseillent ceci, cela.

*M : Vous en avez reparlé plus tard avec le gynécologue ?*

D : Oui, il sait que je prends ça ! Il m'a rien dit... Il sait que je prends ça, il m'a rien dit. Pour lui ça doit être un traitement bidon, mais bon, pour moi, c'est bon donc... ! (*Rires*).

*M : Et avec le médecin généraliste ?*

D : Ben, il le sait aussi que je prends du Phytorigin ! Mais bon, il le note, mais c'est pas un médicament, pour eux. Bon, apparemment ça n'a pas l'air de poser de problème au niveau sanguin, ni quoi que ce soit. Les prises de sang sont correctes. Ça a l'air de...

*M : Vous pensez que ça peut avoir des effets secondaires ?*

D : Je sais pas et puis alors, en plus, j'ai pas la notice, j'ai pas la notice de celui-là et puis, euh...

Qu'est-ce qu'il y a là-dedans ? (*Retournant la boîte de Phytorigin et lisant les instructions*) Euh, « réduire les bouffées de chaleur, du magnésium », ils utilisent rien là-dedans ! Y'a pas de... Non !

*M : Vous pensez que...*

D : C'est déconseillé par exemple aux femmes qui ont eu des antécédents de cancer du sein. (*Lisant les instructions*) : ne convient pas à la femme enceinte ou des troubles de la thyroïde. Moi, j'ai pas ça. Non, non ! Ils disent rien de particulier là-dedans !

*M : Vous, vous ne pensez pas que...*

D : Non. Il faudra que je teste si j'en ai plus besoin. Si j'en ai plus besoin j'arrête tout, et puis voilà. Ça se terminera comme ça ! (*Rires*).

*M : Vous n'avez jamais fait de pause en six ans ?*

D : Ça m'est arrivé, ça m'est arrivé d'en faire une et j'ai re-attribué des bouffées donc j'ai recommencé ! (*Rires*). Et j'ai dit : « C'est pas la peine que... » Bon. Donc je me, voilà...

*M : Et vous savez pendant combien de temps il avait été efficace ?*

D : Moi je pense que ça a été efficace presque tout de suite, donc je vais dire de moi ! En gros, ça a été efficace tout de suite que les autres ça ne m'avait rien fait. C'est pour ça que je l'avais gardé.

*M : Donc vous n'avez pas du tout demandé conseil au pharmacien ?*

D : Oh ! J'avais peut-être demandé conseil quand même ! Mais lui il a dû me dire que c'était bien. Il va pas me dire que c'est un produit bidon, machin. Non, je pense qu'il m'avait dit que c'était efficace. Ceux

qu'ils vendent comme produits comme ça, ça doit être efficace, peut-être pas sur toutes les femmes, peut-être qu'il y en a certaines qui supportent moins, qui sont plus favorables à Manhaé parce que ça leur convient mieux ou à d'autres produits ! Mais bon je pense que...

*M : Pour vous le conseil par la pharmacie ça a une importance ?*

D : Ah oui. Je pense que oui, si on a un pharmacien qu'on connaît bien, et avec qui on discute, bon, Monsieur X c'est quelqu'un que je connais depuis que je suis à Y (*commune*). On va toujours chez lui. Il a toujours été de bon conseil quand on lui a demandé quelque chose. On ne remplacera pas le conseil du pharmacien. Même sur Internet ! Même si vous avez des conseils sur Internet, c'est jamais pareil que quelqu'un qui est là en chair et en os et qui vous dit : « Bon, bah ça c'est mieux que ça. Ça c'est moins bien. » Et puis bon, il y a peut-être des pharmaciens qui... Il y a des bons pharmaciens et il y a des pharmaciens commerçants. Par exemple, quand on prend des médicaments et qu'on va chez Monsieur X ou un de ces pharmaciens qui sont là : « Vous savez : tel produit il ne faut pas le prendre avec ça ou ça. Ça vous donne ça. » Il sait, lui, qu'il allait y avoir un inconvénient majeur et il y en a qui ne le vous disent pas. C'est là que je dis qu'un bon pharmacien, c'est quand même pas mal ! Même si le médecin vous a dit : « Bon, vous prenez ça avec ça, ça, ça. » S'il sait que ça ne va pas contrarier tel traitement ou tel machin, le pharmacien il va dire : « Vous savez que ça il faut le prendre avec ça ». Y en a ils vous disent rien, ils s'en foutent ! Ils vous donnent leur truc et puis c'est tout ! Je pense un bon pharmacien c'est bien ! Moi je suis assez pour le pharmacien, pas les trucs, comme ils font maintenant, à distance, par Internet ou... Moi j'achèterai pas mes trucs sur Internet ! Bon, je suis de la vieille école aussi ! Mais bon, je trouve que ça remplace pas ! Ou comme le médecin, un médecin sur Internet ça ne remplace pas un en chair et en os qui vient vous voir qui vous connaît, qui sait comment vous fonctionnez, qui sait que tels médicaments ça va pas vous convenir et puis voilà. Je dis pas que c'est pas bien le truc sur Internet, là ! L'espèce de télémédecine mais bon, je ne pense pas que ça remplace un médecin. Donc c'est mon avis.

*M : Et la parapharmacie vous en pensez quoi ?*

D : Ça m'est arrivé de prendre 2-3 produits mais alors bénins, je sais pas, un truc, de l'eau marine pour nettoyer le nez, des choses comme ça. Je pense que ça peut bien sûr pour ce genre de produit, ça peut être intéressant, mais de là à prendre autre chose... Comme les petits comprimés de phytothérapie, des machins comme ça, bon, pff. Ça peut être bien mais ça remplace pas quand même le conseil de quelqu'un, d'un pharmacien ! Pour moi, hein ! Moi, je vous le dis, ça m'arrive de prendre des produits, anodins. Des trucs, ou de prendre, des ampoules de gelée royale, pour me faire un traitement. Moi je fonctionne un peu comme ça avec des plantes, je pourrais éviter de prendre des médicaments. J'en prends quand j'ai un rhume, que je suis... Un médicament, même, par exemple le Dafalgan, c'est très rare que j'en prenne, il faut vraiment que j'ai la tête complètement farcie pour en prendre un ! Et encore quand j'ai la tête farcie, c'est que j'ai la crève. Pour l'instant tant que je ne suis pas obligée de prendre des médicaments, j'évite. Je me fais plutôt une infusion de thym si je suis patraque et que, voilà !

*M : Donc vous avez plutôt recours aux plantes.*

D : Oui, ma grand-mère était déjà comme ça. Elle avait plein de plantes chez elle, et elle fonctionnait comme ça. Elle avait 86 ans quand est décédée, elle avait des médicaments mais elle a beaucoup fonctionné avec les plantes. Quand j'étais petite combien de fois elle m'a donné des infusions de camomille, et pour les yeux, et pour me faire digérer, et des infusions au thym. Elle fonctionnait comme ça, quoi. Il y avait toujours des queues de cerises, aussi, pour aller uriner. Enfin, des trucs... J'ai ce réflexe : plantes ! Je fonctionne aussi beaucoup avec les plantes.

*M : Donc beaucoup en infusions ?*



D : En infusions, des fois carrément en décoction. Dans mon jardin j'ai du thym, j'ai de la lavande. A côté, j'ai de l'estragon : ça c'est bon aussi quand on digère pas bien. J'ai pas mal de choses à droite à gauche et j'aime bien. Si j'avais un peu plus de place, j'aurais carrément un petit jardin de curé, j'adore ça !

M : *Vous me dites : vous n'aimez pas trop prendre des médicaments ; pour vous ce produit-là (désignant Phytorigin sur la table)...*

D : Ben pour moi, ça fait pas tout à fait médicament ! C'est un médicament quand même, malgré tout ! Mais pour moi c'est pas..., c'est à base de plantes ! Y a que des plantes dedans, quasiment. C'est que des plantes si je lis bien la notice. Et puis des vitamines, machin. Donc pour moi, c'est pas, c'est pas... D'ailleurs, c'est pas considéré comme un médicament, c'est pas le terme qui est employé pour prescrire ça. Vous avez ça dans les traitements quand vous vous faites opérer, pour ces...! (*Levant les yeux au ciel*). Mais, y a peut-être que la foi qui sauve ! (*Rires*).

M : *Quelle serait la différence pour vous par rapport à un médicament ?*

D : Ben, j'ai déjà essayé avec des médicaments, puisque j'avais un traitement hormonal de substitution, donc j'ai vu ce que c'était. C'est bien ! Ah ! Je dis pas que c'est pas bien ! Ça a quand même des bons effets mais ça a des effets secondaires qui peuvent être... Et la tension ça m'embête un petit peu de prendre des médicaments, vu les effets secondaires qu'il peut y avoir avec les médicaments. Le plus tard possible. Etant donné que je suis issue d'une famille, du côté de ma mère, avec des personnes qui ont facilement de la tension. Ma mère est soignée pour ça, mais elle, elle prend des médicaments !

M : *Vous me dites : vous avez pris des choses en parapharmacie, est-ce que ce produit-là vous l'aviez déjà acheté en parapharmacie ?*

D : Peut-être... Je ne saurais pas vous dire. Je sais pas, franchement je sais pas. Non, je le prends à la pharmacie celui-là. Je sais pas s'il y est en parapharmacie. Il est peut-être pas en parapharmacie. Je n'en sais rien. Je pense que ce genre de produit, comme Manhaé, ça doit y être. Ça doit y être.

M : *Vous le considérez au même titre que la gelée royale dont vous me parliez tout à l'heure ?*

D : Moi, je considère que la gelée royale c'est un produit naturel. Donc, bon, j'en ai pris parfois en cure d'ampoules. Qu'est-ce que j'ai pris encore, à la pharmacie comme ça,... J'avais pris un truc à base de Ginseng. J'ai fait ça une année, j'ai pas vu vraiment les effets. J'ai été malade de tout l'hiver, donc, euh peut-être que, ça s'est calmé au printemps. Y a que la foi qui sauve ! Bon, la gelée royale peut-être que c'était pareil, hein ! Peut-être que j'ai pris la gelée royale et puis que... Ça m'avait fait plus de bien la gelée royale, je pense... Non ! Mais j'ai une carte chez Z, à la parapharmacie. Donc ça m'arrive de prendre certains produits, surtout les trucs pour le nez, en fait les petits lavages de nez, et puis j'en ai un autre aussi pour les oreilles. À part le dentifrice, oui ! Je prends aussi le dentifrice en parapharmacie ! C'est du S. (*Marque du dentifrice*). Comme j'ai les gencives sensibles. Depuis que je prends ça, je n'ai plus mal aux dents. C'est à peu près tout ce que je prends. Ils ont des bons produits aussi en parapharmacie ! Comme par exemple pour les bas, des choses comme ça. Ça m'est arrivé de prendre ça aussi. Je sais pas si ça peut vous aider beaucoup.

M : *Je voulais savoir aussi, vous me dites : vous le prenez le matin...*

D : Oui, le matin. Je le prends tout seul le matin au petit déjeuner. Comme ça je ne l'oublie pas.

M : *Est-ce que vous le prenez pareil que le traitement hormonal ?*

D : Je le prenais aussi le matin, donc c'est pareil ! Comme je prends une gélule le matin, et voilà !

M : *Vous n'avez pas remarqué qu'il y a plus d'oubli avec l'un ou avec l'autre ?*

D : Non, non. Ah, non, non. Et puis j'ai l'habitude de préparer des médicaments puisque j'en prépare pour mon mari, vu qu'il est cardiaque. Bon, des fois il se les prépare tout seul, j'ai l'habitude de préparer, moi,

matin et soir tous les médicaments. Donc comme ça c'est un réflexe. Je sais exactement ce qu'il prend, j'ai même une liste quand on part en vacances. Enfin bon, d'habitude préparer les médicaments, ça ne me gêne pas du tout, de préparer ça le matin et même, j'en prenais même, c'est vous dire... Quand on partait, à une époque on partait même faire des treks à droite, à gauche, donc avec le sac. On partait à l'étranger, et tout ça. Et ben, j'oubliais pas ça ! Je le mettais sur ma liste, je ne l'oubliais pas, je le prenais avec ma gourde, ou avec du thé. Enfin ce qu'il y avait!

*M : Donc comme les médicaments !*

D : Comme un médicament. En fait je fonctionne avec comme avec un médicament. Mais pour moi je ne le considère pas tout à fait comme un médicament. C'est, voilà quoi ! La nuance elle est pas bien grande mais enfin ! (*Sourire*). C'est peut-être psychologique, je sais pas !...

*M : Est-ce que vous aviez d'autres choses à rajouter ?*

D : Ben non je ne vois pas, à part, à part que j'ai remarqué que j'ai un certain confort en prenant ça. J'ai rien remarqué d'autre de particulier, sur ma façon de faire. Bon, je pratique la natation, j'essaie d'y aller deux fois par semaine. En ce moment, on a eu des petits problèmes de santé, j'y vais un peu moins de fois. Mais autrement j'essaie d'y aller deux fois par semaine, ça fait 7 km par semaine. J'ai, j'ai pas remarqué que ça me gênait au niveau souffle. Non, ça, ça ne m'a pas... Au contraire, je trouve que ça m'a... Ça marche relativement bien. C'est vrai qu'il y a des moments où on n'est pas bien ! Mais c'est pas dû au... Non, je pense que c'est bénéfique !

*M : Est-ce que vous l'avez déjà conseillé à quelqu'un ?*

D : Oui, j'en avais parlé avec cette amie justement qui prend du Manhaé et je, je ne crois pas qu'elle a essayé longtemps ! Je pense que Manhaé lui convient mieux. Maintenant, ça dépend, ça dépend du corps, des personnes. Je pense qu'on se sent mieux avec tel ou tel médicament. C'est possible. C'est comme lorsque vous prenez un médicament pour un rhume, pour une trachéite, pour un machin comme ça, y en a qui conviennent. Moi, il y a des choses que je ne supporte absolument pas. Il y a des trucs moi ça me... Ben, les antibiotiques, je suis réfractaire à plein d'antibiotiques donc c'est difficile de me soigner. J'en ai 2-3 basiques ! Quand je vais pour un état un peu, pas bien, patraque je me fais vacciner, mais bon, une trachéite, machin qui nous file de la fièvre, bon, le toubib sait que je suis allergique à ça. Qu'avec ça, ça passe pas. Il y a plein de trucs, je suis pas trop facile à soigner ! (*Rires*). En même temps c'est vrai que quand elle me donne un traitement de choc, trois jours ça y est c'est fini ! Mais bon, en général, c'est vrai que je prends très peu de médicaments. Sauf en hiver après, qu'on ne peut pas faire autrement. Si parce que moi je suis quelqu'un qui fait toujours beaucoup de fièvre, donc c'est impressionnant.

*M'interrogeant sur mon travail, et parlant des généralistes :*

D : En général quand vous dites que vous prenez ça, ils s'en fichent ! Ben, clairement ! Je pense que pour eux, ils considèrent que... C'est comme si je disais que je fais des infusions de thym, quand je suis grippée, c'est pareil ! (*Rires*). Ceci dit : c'est vrai que les médicaments c'est quand même pas mal, quand on est vraiment mal foutu, une infusion de thym ça ne suffit pas ! (*Rires*).

*M : Est-ce que vous pensez que pour la ménopause l'offre de soins est suffisante ?*

D : Avec ce genre de produits, hein je pense que oui, quand même. Il y a quand même pas mal de marques qui ont sorti des produits qui doivent être efficaces ! Mais comme on n'est pas toutes pareilles, c'est vrai qu'on ne peut pas voir la différence. Mais je pense que c'est bien. Ça soulage quand même bien. Maintenant il y a des personnes qui n'en ont pas besoin. Moi, je vois ma mère, sa ménopause s'est passée comme une fleur, hein ! Elle a dû avoir trois bouffées de chaleur, basta. On n'est pas toutes au même niveau ! Maintenant, moi, le fait que je n'ai pas eu d'enfant, ça peut peut-être jouer. Il est des personnes

qui ont des enfants, la ménopause va se passer comme une fleur, y en a d'autres... Ma grand-mère avait eu trois enfants, la ménopause elle l'a eu elle avait presque la soixantaine ! C'est une catastrophe, quoi ! À l'époque ils ne soignaient pas comme maintenant ! Donc elle avait des pertes de sang à ne plus finir, elle ne tenait plus debout, c'était vraiment... Je sais pas. C'est complexe, hein, ça. Je pense qu'on est toutes un petit peu différentes, on n'est pas toutes faites de la même manière ! Si elles sont malades pendant les périodes de règles, il y a guère que la pilule qui peut les aider à pallier ce problème ! Moi, je ne savais pas ce que c'était le mal de ventre. J'avais mal aux seins à l'époque ! Mais je ne savais pas ce que c'était que le mal de ventre. Y en a d'autres qui se tordent ! Moi j'ai ma petite belle fille, et bien, il n'y a que maintenant qu'elle vient d'avoir la troisième. Ben, les deux garçons qu'elle avait eu, c'était une catastrophe. À chaque fois qu'elle avait ses règles, mais malade ! Malade ! À rester dans le noir ! C'est un truc incroyable ! Et pourtant elle avait eu deux enfants ! Mais elle continue à être malade ! Mais depuis qu'elle a eu la petite, qu'elle l'a eu tard à 40 ans, pff ! Nickel ! Vous comprenez quelque chose ! C'est incroyable ! Ils ne savent pas, ils ne savent pas, c'est plein, plein de choses qu'ils ne savent pas. On n'est pas toutes pareilles.... C'est complexe...

*M : Vous me dites : vous avez un peu du mal à faire la différence entre préménopause et ménopause...*

D : Ah oui ! Parce que pour moi c'était le flou ! Et puis, peut-être que ça a été faussé parce que j'ai été opérée. J'avais un fibrome à l'époque on les opérait facilement ! Maintenant, on les assèche ! Donc c'est quand même bien mieux, c'est moins traumatisant. Donc je ne peux pas dire, j'ai pas bien vu, j'ai tout de suite eu un traitement de substitution. J'ai pas ressenti les effets de la préménopause. Ça a été un petit peu biaisé, quoi ! Je pense. Que quelqu'un qui suit pas particulièrement de traitement, doit ressentir tous ces effets. Je sais pas. Je ne saurais pas dire. Pour moi, ça a toujours été un peu flou ! On dit les règles diminuent, bon, ça, oui. Mais comme j'avais un traitement, avant j'étais sous pilule. Sous pilule, les règles elles diminuent toujours un petit peu aussi. Donc c'est vrai que pour moi c'est resté un truc un peu flou. Que du temps de ma mère on ne prenait pas d'autre traitement, d'autre pilule. Ça s'amenuisait comme ça, et puis, c'est calmé. Je pense que ça a été bien biaisé par rapport au traitement que j'ai eu. Je ne saurais pas vous dire : vraiment, ça a commencé à telle époque, machin.

## ENTRETIEN 19 :

D : Des questions j'en ai posé, j'ai pas eu trop de réponses, c'est difficile de ce côté-là de donner des réponses précises concernant la ménopause. Avec la sœur du pharmacien, on en discutait encore l'autre jour, elle me disait : « Ma pauvre, tu en as pour ouhh !!! Jusqu'à OUHH ! » Je dis : « Bon bah d'accord ! Je te remercie ! X, tu me remontes le moral ! » (*Rires*). Non, parce que je parlais des bouffées de chaleur. Elle me dit : « J'ai encore des clientes qui ont 70-75 ans, qui en ont encore ». Ben c'est-à-dire que moi, je veux qu'on me soulage mais à chaque fois je prends du poids ! Donc c'est un peu... Donc on m'a dit : « Je vais vous donner des hormones ». Mais le problème, c'est que les hormones, ça donne des cancers ! Donc, c'est pas la peine ! Je ne vais pas m'embarquer là-dedans ! Et puis ma gynécologue m'avait donné un médicament, comment, homéopathique, normalement, il n'y a pas d'effets indésirables mais j'ai quand même pris 3 kg ! Donc je ne sais pas si c'est normal ou pas ! Donc voilà ! J'ai déjà pris 15 kg à cause d'un médicament ! Et là j'en prends encore donc le moral n'est pas au beau fixe ! (*Rires*). C'est pas évident ! Donc là ça va de m'entendre parler comme ça, ça ne va pas vous aider pour ! (*Rires*). Pour votre thèse, oui ! Mais pour vous, vous devez vous dire : « Ben, plus tard si ça m'arrive des trucs comme ça. » C'est ce que j'ai dit à ma fille ! Je lui ai dit : « Tu vas pas t'amuser, hein ! On est chacune différente, et

tout. » Moi, j'ai perdu ma mère de bonne heure, donc j'ai pas, j'ai pas pu en discuter avec elle. Donc j'ai jamais su si elle avait été ménopausée de bonne heure ou pas. Surtout qu'à l'époque on n'en parlait pas trop de ces choses-là, maintenant, ça devient plus... Donc voilà.

*M : Donc pour vous ce n'est pas tabou ?*

D : Non, ben non. Certaines choses sont taboues, bon, la ménopause, non. Non, c'est une chose, c'est la suite de la vie, quoi !

*M : Donc vous me dites certains médicaments, qu'est-ce que vous avez essayé jusque maintenant ?*

D : Alors. Ben, certains médicaments, j'ai pris de l'Abufène. Alors Abufène c'est mon médecin traitant qui me l'avait donné et puis ça a fait effet les deux premiers mois et le troisième ça a recommencé. Et là, je suis, je prends Acthéane. Bon, Acthéane, c'est toujours pareil, je l'ai pris, mais, j'ai eu mes règles ! Donc c'est reparti pour un cycle, euh. Parce que pendant l'hiver, c'est ça qui est un peu bizarre, l'hiver je ne les ai pas, automne-hiver : je ne les ai pas. Dès que les printemps arrive je récupère mes règles, comme si de rien n'était, tous les mois, tous les 28 jours et puis pendant l'hiver, les bouffées de chaleur. Donc j'avais pris Abufène, mais ça n'avait pas fonctionné. Donc là j'ai repris Acthéane, et c'est tombé pendant une période de règles, donc je ne sais pas si ça a fait effet ou pas, j'en sais rien. Donc je vais attendre de repartir, de re-avoir des bouffées de chaleur dans la journée, dans la nuit pour prendre les médicaments et voir si ça va faire effet ou pas.

*M : Vous êtes en préménopause depuis combien de temps ?*

D : 11 ans. Et c'est long. Et avec un médicament, j'étais en préménopause, en ménopause artificielle.

*M : C'était lequel ?*

D : Je sais plus. C'est un médicament, apparemment, il y a que ma gynécologue qui devait le connaître parce que quand j'en ai parlé à mon médecin traitant il m'a dit : « Je ne connais pas. » Donc il a été recherché dans son livre, là, dans le Vidal et m'a dit : « Oh oui, en effet c'est un... » Je ne sais plus. Mais après quand j'ai vu que je prenais des kilos, j'ai demandé à la nutritionniste de s'occuper de moi et quand elle a su que je prenais ce médicament elle m'a dit : « Vous arrêtez tout de suite ! » Elle m'a dit : « Parce que là, vous avez déjà pris 15 kg, ça va continuer à grimper. Donc euh... »

*M : C'est quand vous preniez l'autre médicament ?*

D : Le médicament, en ménopause artificielle. Parce que j'avais des règles tellement abondantes que ma gynécologue m'a dit : « Je vais vous mettre en ménopause artificielle comme ça vous serez tranquille. » Mais elle ne m'a pas prévenue que la ménopause artificielle, j'allais prendre des kilos, que le médicament allait faire grossir, sinon je ne l'aurais jamais pris. Et à la suite de ça elle m'a fait faire un examen, et elle s'est aperçue que j'avais des fibromes. Donc c'est des fibromes qui me donnaient ça, donc on me les a supprimés donc maintenant je suis tranquille. J'aurais préféré qu'elle me fasse des examens avant ! Plutôt que de me mettre en ménopause artificielle et puis, me dire... (*Sourire*).

*M : Si je vous donne des noms vous sauriez retrouver ?*

D : Peut-être, je ne me souviens plus du tout.

*M : Lutényl, Duphaston...*

D : Bon, j'aurais pu lui téléphoner mais je ne sais pas du tout.

*M : C'était un macroprogestatif ?*

D : Je ne sais plus du tout. Je ne sais plus du tout. Et puis quand on a vu que... On a dit : « On arrête tout ! » Donc du coup c'est un médicament que j'ai zouphh (*faisant le signe d'oublier*). Mais j'aurais pu demander aussi à Y. Sinon je lui demanderai quand j'irai à la pharmacie, si elle peut regarder sur son écran et puis je vous enverrai le nom du médicament par texto parce que je vais chez mon médecin

traitant lundi donc je profiterai pour lui demander. Je l'ai sorti de ma tête celui-là, pff, parce que...  
Vraiment là, ça m'a fait plus de mal qu'autre chose.

*La patiente m'a renvoyé le texto, elle avait pris Kaliale, Oestrodose.*

*M : Vous connaissez bien vos pharmaciens, vous allez toujours à la même pharmacie ?*

D : Oui. Oui, c'est des amis d'enfance. Y, c'étaient des cousins de voisins, j'allais souvent les voir et tout. On est amis d'enfance, quoi. Et je vais toujours là. Toujours chez eux. Bon, avant, quand on est arrivé dans le village, c'était plus facile pour moi de la pharmacie de X (*commune*) mais comme le pharmacien de X est un peu casse-pieds sur les bords, j'ai repris l'habitude à la pharmacie, mais ça a duré, quoi, un an à peine. Je suis retournée les voir tout de suite ! (*Rires*). J'avais une pharmacienne et puis j'avais confiance en elle. Et quand le médecin me donnait des médicaments, parce que j'avais des gros bébés donc mon médecin leur donnait toujours des médicaments, euh, ben au-dessus puisque ils étaient... Donc à chaque fois que j'allais à la pharmacie, elle me disait : « C'est pas pour eux ! Ils sont trop petits. » Je dis : « Mais oui mais si le médecin me le donne ce que c'est bon ! » Y avait rien à faire, il fallait qu'elle lui téléphone. Après, quand elle mettait dans le sac, j'étais à peine arrivée à la voiture qu'elle me rappelait pour savoir si elle avait bien tout mis. Et tout le temps, elle a fait ça avec tout le monde et elle a perdu beaucoup de clients à cause de ça. Les gens sont partis ailleurs ! (*Rires*). Donc voilà. Donc c'est pour ça que je suis retournée voir X et Y. Voilà.

*M : Donc vous me dites, par rapport au traitement que vous avez essayé : c'est à chaque fois le gynécologue qui vous l'a prescrit ?*

D : Le médicament, là, pour la ménopause artificielle, c'est la gynécologue qui me l'a prescrit. Après, donc, j'ai arrêté. Donc après j'ai pris Abufène, c'est mon médecin traitant. Et après Athéane, c'est de nouveau la pharmacienne qui m'a donné le nom. Parce que mon médecin traitant m'a dit : il ne s'y connaît pas trop : « Si ça, ça ne fait plus effet, moi, je ne peux plus rien vous donner d'autre. » J'ai dit d'accord. Sinon le médecin m'a dit : « A part Abufène, je ne peux rien vous donner d'autre. » Donc Abufène c'est pareil ça a fait effet et puis après j'ai eu mes règles donc je ne sais pas du tout si ça faisait effet ou pas, et puis, et puis du coup, j'ai re-eu des bouffées de chaleur donc l'enfer des nuits à être obligée de me changer tellement c'était... Je me suis dit : « Peut-être que ça ne fait plus effet. » Donc j'ai repris autre chose. Et puis je vous dis, quand je prends mes médicaments, ça tombe toujours quand j'ai mes règles ! Je sais pas du tout si ça fait effet ou pas sans ça. Du coup je me retrouve avec des médicaments mais je sais pas du tout si ça fait effet ou pas ! (*Rires*). Donc, euh, voilà, je vous dis je vais voir, attendre de voir. Quand je vais voir que ça va revenir, les bouffées de chaleur, je reprendrai les médicaments et je verrai si ça va faire du bien ou pas. (*Rires*).

*M : Et le traitement hormonal c'est vous qui refusiez ou on vous l'avait déconseillé ?*

D : Le traitement hormonal j'en ai entendu parler et, pas en bien ! Je crois que j'en ai parlé avec elle car c'était pas (*grimaces*). Du coup, j'ai préféré, j'ai préféré ne pas donner suite. Et en plus on m'a dit ça risque de faire grossir ! Je risque d'avoir des cancers donc j'ai dit : « Moi c'est pas la peine ! » Je ne prends pas le risque.

*M : Qui est-ce qui vous l'avait déconseillé ?*

D : Des personnes qui l'ont pris et qui ont eu des problèmes donc je vous dis je ne préfère pas tenter le diable. Après tout, on ne peut pas être sûr, ça pourrait très bien arriver si je prends pas ce traitement ! Je pourrais très bien avoir un cancer ou n'importe quoi. Mais pour le moment, je touche du bois (*faisant le geste de toucher la table*). Je ne préfère pas tenter le diable ! C'est embêtant.

*M : Vous n'avez jamais pris un produit par le pharmacien directement ?*

D : Étant donné que c'est jamais la même, non.

M : *Vous êtes toujours passée par...*

D : Oui, ben oui, oui parce que elle, X, elle n'a jamais eu le problème, elle m'a dit, donc elle savait pas quoi... Donc elle m'a dit : « Je ne préfère pas t'aiguiller vers un ou l'autre. » Donc c'est toujours les médecins qui m'ont donné les médicaments, j'ai jamais pris, jamais un... X, elle m'a pas dit de prendre ça ou ça, ça a toujours été les médecins. Je pense que, on m'en parle mais euh, je ne pense pas que, de moi-même je n'aurais pas demandé. À chaque fois qu'on en parle, elle me dit : « Demande, pose la question à la gynécologue. » C'est ce que je fais ! (*Rires*). Elle ne se lance pas à me donner quoique ce soit.

M : *Elle vous conseille quand même sur la prise de produits ?*

D : Non. Non, quand j'arrive avec l'ordonnance, elle me dit : « Bon ben, essaye, tu verras bien ! » Je sais les personnes qui s'occupent, une pharmacienne qui s'occupe des établissements Boiron, parce que je crois qu'Acthéane c'est Boiron, et elle m'a dit : « Est-ce que ça vous fait du bien ? » Donc j'en ai parlé à la personne, et puis c'est tout, quoi. Je lui ai dit pareil que ce que je vous ai dit : je sais pas, comme les règles arrivent tout le temps, je sais pas si ça fonctionne ou pas ! Donc je verrais, comme toujours, par la suite ! (*Rires*). Si ça marche pas ! Et ben après, si vraiment ça marche pas j'ai plus rien, là ! Ce sera la dernière, je pense. Je serai encore obligée d'aller voir un homéopathe à ce moment-là. Parce que la gynécologue ne m'a pas dit : « Vous avez le choix entre plusieurs médicaments », elle m'a donné celui-là.

M : *Vous prenez souvent de l'homéopathie ?*

D : Non rarement. Rarement. J'ai des médicaments, mais c'est pas de l'homéopathie. (*Rires*). C'est des bons médicaments ! Non, l'homéopathie c'est rare que j'en prenne, on m'avait donné, elle m'avait donné aussi pour je sais plus quoi, c'était de l'homéopathie mais ça n'avait pas fait effet. Donc on en était revenu aux médicaments-médicaments. (*Rires*). Mais je ne me rappelle plus ce qu'elle m'avait donné, c'était des petites fioles bleues ça avait duré un mois, ça n'avait rien fait.

M : *C'était pour traiter la ménopause ou c'était encore pour autre chose ?*

D : Non, c'est encore pour autre chose. Je ne me souviens plus. Je ne sais plus ce que c'était. Je prends tellement de médicaments que je ne sais plus du tout... Pourquoi on m'avait donné ça, je ne sais plus.

M : *Vous avez des traitements au long cours ?*

D : Oui, la tension. Et puis là on vient de commencer le cholestérol. Mais moi on m'avait dit : « On va essayer de commencer sur trois mois et puis on verra si ça a baissé ou pas ». Et puis j'ai plus de potassium, donc j'ai du potassium, j'ai la tension, j'ai le cholestérol et j'ai eu aussi le fer parce que j'en manque et la vitamine D aussi parce que j'en ai plus. Donc tous les mois une ampoule de vitamine D, donc le fer je fais une cure de trois mois, c'est terminé et le potassium il continuait de me le donner, c'est à vie je pense. Justement je voulais lui poser la question s'il fallait que je continue ou pas. Ça fait des médicaments. Par un moment donné, j'en avais huit par jour mais c'est normal... Donc voilà. Les médicaments j'en ai un bon paquet, donc je vous dis : « Je ne sais plus ce que je prends. »

M : *Par rapport à la prise des produits pour la ménopause vous les prenez pareil que vos médicaments ?*

D : 2 le matin, 2 le soir. Euh, Abufène j'en prenais six par jour, Acthéane le matin et soir et loin des repas. Je le prenais à 10 heures le matin et le soir à 22 heures, avant d'aller me coucher pour être tranquille la nuit.

M : *Dans votre façon de les prendre est-ce que vous les prenez pareil ? Est-ce qu'il y a plus ou moins d'oublis ?*

D : Ah non, non, alors là ! Non, ça risque pas que j'oublie ! Non, non, ça risque pas ! Non, non, ça risque pas parce que les médicaments je les prends régulièrement. Je veux que ça fasse effet. Parce que Acthéane

dans la journée, je suis en train de parler tout d'un coup : pfff ! C'est même pas que je deviens rouge, c'est que je commence à sentir la sueur qui arrive, ça commence au menton et ça monte et alors là vous êtes en train de parler à quelqu'un et vous vous essuyez. C'est pas la peine. J'essaie de ne pas oublier. C'est rare ! Mais vraiment si j'ai oublié une fois mais pas plus. Je les prends pour être bien, pour être à l'aise et tout.

*M : Est-ce que vous faites plus facilement des pauses ou vous les prenez vraiment comme les autres médicaments ?*

D : Ah, ben, là, en ce moment je ne les prends pas ! Oui, parce que j'ai mes règles. Mais autrement je les prends, dès que ça va revenir, je les prends régulièrement. Il y a pas de souci de ce côté-là. (*Rires*). C'est régulier, moi, je cherche pas, si ça va pas je prends les médicaments qu'il faut, si ça peut m'apporter du bien-être, je les prends. J'essaye pas de passer outre. (*Rires*).

*M : Alors vous me dites les médicaments, est-ce que pour vous Acthéane, Abufène, tout ça c'est des médicaments ?*

D : Moi, pour moi, oui parce que ça m'aide. Parce que ça m'aide quand même. Moi, tout ce qui sort de la pharmacie, tout ce qu'on trouve pas en parapharmacie, qu'on ne trouve pas en supermarché, c'est des médicaments parce que c'est, donc, si on me les donne, ça peut, oui, pour moi c'est des médicaments.

*M : Par rapport à l'Acthéane : la gynécologue vous avait fait une ordonnance ou...*

D : Non, elle m'avait fait une ordonnance. Oui, elle me l'avait donné, elle m'a dit : « Vous pouvez l'acheter comme ça, je vous donne quand même une ordonnance. » Dessus : une boîte, non, deux comprimés matin et soir, loin des repas qu'elle avait marqué. Moi je pensais d'abord que c'était sur ordonnance. X m'a dit : « Mais tu peux venir l'acheter quand tu veux. » C'est plus facile ! (*Rires*). C'est vrai que quand il faut retourner à chaque fois pour avoir une ordonnance, c'est pas évident. Elle avait même pas marqué dessus à renouveler. Je me suis dit que si ça marchait, que je suis obligée d'y retourner tous les mois... Surtout qu'elle m'avait donné que deux boîtes, ça fait même pas un mois, ça fait 15 jours. Après quand X m'a dit qu'il n'y a pas de souci, je suis allée rechercher des boîtes.

*M : C'est sous Acthéane que vous avez l'impression d'avoir pris du poids ?*

D : Oui. J'ai repris 3 kg, je sais pas. J'avais demandé à mon médecin traitant, je lui avais dit : « Est-ce que vous avez un médicament pour les bouffées de chaleur ? Sans que je prenne ? Parce qu'il le sait, donc lui en plus il me surveille vraiment, tous les mois je suis pesée, donc dès que je prends 1 g je me fais taper sur les doigts donc il m'avait dit : « Avec Abufène vous n'aurez pas de problème. » J'ai dit d'accord. Avec Acthéane j'ai dit à ma fille, j'ai pris 3 kg donc je sais pas si c'est le médicament qui m'a fait reprendre 3 kg, je mange autant qu'avant, je fais attention à ce que je mange, sans graisse, sans rien. On est obligé de tout faire attention. Je ne comprends pas pourquoi j'ai repris 3 kg.

*M : Donc pour vous ces traitements-là, même homéopathiques peuvent avoir des effets secondaires ?*

D : Moi je pense. Je pense, ouais. Je sais pas, j'ai été sur Internet, il est marqué : « effets indésirables, aucun effet. Mais prévenez au cas où ». J'ai rien fait. S'il y a qu'une personne, moi, qui prend des kilos je ne vais pas leur dire. (*Rires*). Donc là je sais pas, mais c'est en reprenant Acthéane que j'ai pris 3 kg.

*M : Vous dites que vous pensez qu'Acthéane ne se trouve pas en parapharmacie ?*

D : Ah non, je ne crois pas ! Je ne crois pas. Quand je vais chez V (*supermarché*), je vais à la parapharmacie, je n'ai pas l'impression qu'il y est.

*M : Et si il y était est-ce que vous l'achèteriez plutôt à votre pharmacie habituelle ?*

D : Non, je continuerai d'aller voir X. Quand j'ai besoin de produits de beauté ou quoi que ce soit, je vais chez X et pas, pas en parapharmacie. C'est une parapharmacie comme une autre, ils font tous à peu près les mêmes prix, à quelques centimes près. Ça ne me dérange pas d'aller chez X, c'est tout.

*M : Pour vous le coût de ce traitement c'est un frein ?*

D : C'est vrai que c'est pas donné. C'est dans les 9 euros quelque chose la boîte. Donc, donc c'est vrai que j'avais calculé, ça fait à peu près 30. 30 €, peut-être même plus, par mois, c'est vrai que pour les gens qui n'ont pas trop les moyens c'est pas évident. Mais comme maintenant la sécu, il y a plus tellement de choses qui sont remboursées. De toute manière je comprends. C'est vrai que quand il faut en acheter 2 boîtes tous les 15 jours, ça fait, ça fait mal.

*M : Donc pour vous ça vous semble logique que ça ne soit plus remboursé ?*

D : Non ! Non ! Ce serait même mieux si c'était remboursé ! Mais bon, l'Abufène n'est pas remboursé, Abufène n'est plus remboursé. Mon médecin est tombé des nues, d'ailleurs, il m'avait dit : « Ne vous inquiétez pas c'est remboursé. » Quand je lui ai dit : « Ah bon » : il m'a dit. « C'est plus remboursé ? » Non c'est plus remboursé. Et Abufène c'est pareil, ça revenait cher. Ça me revenait encore plus cher parce que j'en prenais six cachets par jour, donc... Mais, on est obligé de passer par là maintenant. Les médicaments, bientôt... Ça se trouve la tension, dans un an ou deux on nous remboursera plus. Il considère cela peut-être... Quand vous voyez les médicaments, moi je vois ma belle-mère, elle a des problèmes de jambes lourdes et tout ça, elle prend des ampoules, elle me dit : « C'est plus remboursé ! » Elle est veuve, elle est toute seule, elle n'a que la retraite de son mari, elle dit : « A la fin quand il faut... » Elle me dit : « Quand j'arrive, je sors de la pharmacie, j'ai pour plus de médicaments pas remboursés que de médicaments remboursés ! » Pour le moment je touche du bois, j'ai à peu près tout de remboursé. (*Rires*). Mais c'est sûr que si c'était remboursé ce serait mieux.

*M : Vous me disiez que vous achèteriez plutôt en pharmacie. Et sur Internet si ça y était ?*

D : Euh, moi j'achète rien sur Internet. Rien de rien ! (*Rires*). Non, je ne suis pas une fan d'Internet ! C'est rare que j'achète quelque chose sur Internet. Ma fille, elle va plus sur Internet. Hein ma puce!

*La fille* : Ouais, et encore. Et je dois dire que pour tout ce qui est médicament je n'irais pas sur Internet.

D : Voilà. Non, quand on... Non, je préfère voir de visu, qu'on m'explique, et tout. Si c'est pour acheter tout et n'importe quoi, c'est pas la peine ! Non ! Ça, ça risque pas, d'acheter des médicaments sur Internet ! (*Rires*).

*M : Vous auriez peur ?*

D : Peur déjà quand on entend tout ce qui se passe. Déjà. Et puis trouver tout et n'importe quoi ! On peut vous donner, vous dire un médicament c'est pour la tension et ça n'a rien à voir avec la tension. Moi je ne suis pas médecin, je ne sais pas ce qu'on me dit sur Internet : « Prenez ça », si c'est bien ou pas ! Si c'est pour se rendre plus malade qu'avec les médicaments achetés à la pharmacie c'est pas la peine, hein ! Donc, non, pour moi Internet c'est pas une pharmacie ! On n'a pas une personne en face de soi qui vous explique comment prendre les médicaments. S'il est bon pour vous. Voilà. Niet ! (*Rires*). Niet c'est pas pour moi !

*M : Donc vous vous tournez aussi bien vers votre médecin généraliste que le gynécologue ?*

D : Oui parce que quand j'ai besoin... Je vois plus souvent mon médecin traitant que de voir ma gynécologue. Là ma gynécologue elle m'a dit : « Je ne veux plus vous revoir avant un an. » Donc, quand j'ai une question à poser, je la pose au médecin généraliste, vu que je le vois tous les mois. Bon, il y a des choses, il me dit toujours : « Voyez avec votre gynécologue, je ne peux pas répondre à tout. » C'est sûr, mais il essaye dans la mesure du possible de me répondre et me rassurer. Parce que c'est vrai que j'ai une



gynécologue qui est là que rarement. Elle a diminué ses jours donc... Quand vous appelez et que vous tombez sur une plate-forme qui vous prend les rendez-vous et que vous voulez un rendez-vous en urgence : non et ben non. Donc du coup je vais voir le médecin traitant. C'est là que je vais poser mes questions, et comme il me connaît bien, il essaie de me rassurer comme il peut. (*Rires*).

*M : Vous avez d'autres symptômes de la ménopause ?*

D : A part les bouffées de chaleur, non. Je sais pas, il y en a d'autres des symptômes ?

*M : Je sais pas, au niveau du sommeil, de l'humeur ?*

D : Oh non je suis toujours pareille.

*La fille : Tu es plus sensible.*

D : Ah ben ça ! J'ai toujours été sensible !

*La fille : Si, tu es un peu plus émotive !*

D : Ça c'est sûr ! C'est sûr. (*Essuyant les larmes qui lui montent aux yeux*).

*La fille : Mais je sais pas si c'est en rapport avec la ménopause ?*

D : Non je ne crois pas.

*La fille : Ouais, ouais, moi j'ai remarqué ça, elle est plus sensible, oui c'est ça, juste de la sensibilité. Et puis voilà, elle est très émotive. Si ! (*S'adressant à sa mère*). Il y a une sacrée différence par rapport à avant.*

D : Si tu veux. Moi j'en vois pas ! Je ne vois pas. (*Se mouchant*). Non, ça, c'est sûr, pour moi j'ai toujours été émotive. Pour rien, c'est sûr que... Depuis que j'ai perdu ma mère, c'est pire, mais bon, c'est tout. C'est comme ça.

*M : Ça fait longtemps ?*

D : Ça fait 30 ans. Elle est morte j'avais 23 ans. Et d'une hémorragie cérébrale, donc du coup, c'est pour ça que je suis suivie de près. Parce que ça m'est tombé dessus, il y a une dizaine d'années, je suis montée à 18 de tension, chez ma gynécologue. Donc c'est elle qui m'a dit : « Faites attention. » Maintenant, les médicaments font que c'est redescendu normal mais si j'en prends pas, ben... Je suis montée jusqu'à 22. Donc il ne me faut pas beaucoup.

*M : Et maintenant elle est équilibrée votre tension ?*

D : Oui. Ça dépend des mois mais je suis à 12/8, 13/8. Je tiens plus à 12/8 qu'à 13/8. 13/8 c'est quand j'attends trop longtemps dans la salle d'attente. Donc...

*M : Donc pour le moment ça va.*

D : On a mis longtemps avant de trouver les médicaments, mais on les a trouvés. J'en ai essayé une paire, qui ne me faisaient rien, qui me rendaient plus malade. Au départ, mais maintenant, ça va mieux. On a trouvé. J'en prends quand même 2 différents un le matin et le soir. Mais autrement, c'est bon.

*M : C'est quoi votre traitement ?*

D : Cicletanine le matin et Exforge le soir.

*M : Donc une association le soir ?*

D : Je sais pas. Il m'a mis ces médicaments-là, il m'a dit : « On y reste. » Bon, là, c'était pas Ciclétanine. C'était... Je l'ai encore demandé à X. l'autre jour. Je sais plus comment ça s'appelait, c'était une boîte bleue et puis on est passé au générique. Et il y a que Exforge qui n'est pas encore générique. Voilà.

*M : Est-ce que vous pensez avoir d'autres symptômes, locaux par exemple ?*

D : Euh...

*M : Vous n'êtes pas obligée de répondre.*

D : Non, non. Locaux, non, non. Non, je n'ai pas de problème de ce côté-là. (*Rires*).

*M : Donc vous me disiez que vous en parlez avec des amies ? Avec la famille, les collègues ?*

D : Ben, alors, ma famille : j'en discutais avec une de mes belles-sœurs mais elle, elle est toute jeune donc, à chaque fois que je lui en parle, elle pousse des cris. Quand je lui dis que j'ai des bouffées de chaleur et que l'on ne me donne rien d'autre que des médicaments comme ça, elle pousse des hauts cris. Parce que pour elle, on pourrait me donner autre chose qui me calmerait un peu mieux. Je lui dis : « Mais oui, mais si je ne prends pas ça, si je prends autre chose : c'est hormonal. » Et elle, elle ne se rend pas compte encore. Et elle, ça va être un problème quand elle va être ménopausée, parce qu'elle est obnubilée par son poids. Donc je me dis que le jour où elle va être en ménopause, qu'elle va commencer, elle va criser encore plus que moi. Parce que déjà moi, je ne peux même pas dire que c'est la ménopause qui m'a fait grossir, c'est le médicament qui m'a fait prendre des kilos! Il m'a fait prendre 15 kg. C'est un peu beaucoup. Et que j'arrive pas en perdre. On pensait que, la nutritionniste pensait qu'en arrêtant le médicament, j'allais les perdre, mais ils sont restés. Donc ils ont eu du mal à passer les 15 kg, là ! (Rires). C'est vrai que j'en discutais avec elle mais sans plus, elle, elle est pas au même niveau que moi. J'ai une autre belle-sœur qui a le même, à peu près le même âge que moi, qui est pharmacienne, mais bon, ils sont à Strasbourg, j'en parle pas. On se voit une fois par an, donc on parle d'autre chose mais pas de ça ! (Rires). C'est vrai que si on se voyait un petit peu plus souvent je lui en parlerai, mais là non.

*M : Comment vous vivez la ménopause ?*

D : Ah ben avec mes 15 kg j'ai du mal ! (Rires). Autrement je la vis bien, j'ai pas de souci s'il y avait pas les 15 kg, là, qui sont arrivés comme ça, je la vivrai bien !

*M : Vous vivez ça comme une étape ?*

D : Oui. Une étape dans une vie, oui, on peut dire ça. C'est vraiment... Oui, pour moi c'est une étape ! Ça commence, et puis, si la dernière étape de toute manière on n'ira pas plus loin, je ne pense pas ! (Rires). Oui donc pour moi c'est une étape, c'est pas une maladie. Mais bon, c'est un moment dans la vie d'une femme. Pour moi comme une grossesse, c'est la ménopause. C'est le yin et le yang.

*M : Est-ce que c'est un vieillissement pour vous ?*

D : Oh non. Non. C'est pas parce que je suis ménopausée que je me sens plus vieille. Pas du tout, non. Non, je vous dis c'est les 15 kg qui ont du mal de passer. Autrement, j'ai 53 ans, je ne me sens pas vieille. Tout le monde me dit que je parais plus jeune que mon âge. Là, j'ai pas, et puis j'ai encore des enfants qui sont jeunes !

*Son fils vient proposer de la tarte et à boire.*

*M : On discutait tout à l'heure : pour vous l'offre de soins pour la ménopause elle est suffisante ?*

D : Bah je ne sais pas si, je ne connais qu'Abufène et Acthéane. Est-ce qu'il y en a d'autres ? J'en sais rien ! Je ne sais pas du tout. Moi, c'est les deux seuls médicaments qu'on m'a proposé. À part les hormones. S'il n'y avait pas le problème du cancer par derrière que tout le monde dit... Ça n'arrive pas à tout le monde mais, vous êtes peut-être... J'aurais pris ça ! Mais, là, je ne sais pas s'il en a d'autres des médicaments. Si jamais je dis à ma gynécologue : « Acthéane ne me fait rien, est-ce qu'il y en a d'autres? » Et comme elle est très (faisant le geste de serpenter). Avec tout ce qui se passe en ce moment... Quand je lui pose des questions, parfois, elle esquive. Je ne sais pas, je ne peux pas vous dire s'il y en a plus, s'il y en a d'autres, je ne sais pas. On m'en a proposé que deux jusqu'à présent. Et à part les hormones... Donc je verrais ! (Rires).

*M : Vous êtes prête à en essayer d'autres ?*

D : Ah ben si ça peut me calmer les bouffées de chaleur, oui ! Mais à condition que ça ne me fasse pas prendre ! (Rires). Voilà !

*M : Est-ce que vous aviez d'autres choses à rajouter ?*

D : Non, je vous dis, je la vis bien ma ménopause. J'ai pas de souci à part les bouffées de chaleur qui me barbent et encore c'est même pas... C'est surtout la nuit ! Les bouffées de chaleur la nuit ! Dans la journée, bon, quand il fait chaud comme ça, on peut mettre ça sur le compte, sur le fait qu'il fait chaud et tout. Mais la nuit, quand vous vous réveillez, vous êtes trempée, vous vous réveillez, vous avez chaud, vous avez l'impression de sortir de la douche, vous êtes trempée. C'est bizarre, pour moi, je vous dis je ne connais personne d'autre. À part ma voisine, mais elle, elle est pas encore en ménopause. On a le même âge mais elle est pas encore en ménopause. Mais ce qui est pénible, c'est que c'est tout le haut, il y a rien en bas ! Vous avez les bras trempés, ça dégouline de partout, les cheveux et tout. Mais les jambes ne prennent pas ! Je sais pas si c'est tout le corps les bouffées de chaleur ou juste le haut. C'est pénible, quoi ! C'est pénible. Quand je me réveille la nuit, je peux presque les tordre mes cheveux ! Et puis m'essuyer avec une serviette, la taie d'oreiller qui est trempée, les draps sont trempés ! C'est vraiment pénible.

M : *Ce que vous me dites là c'est vraiment ce que me disent toutes les dames. Le visage, les bras un peu moins...*

D : Moi, les bras c'est pareil, ça coule pas ! Mais on sent vraiment que c'est humide. Que ça colle après le pyjama. Alors là, ici, vous faites ça (*faisant le geste de se passer la main sur la poitrine puis de s'égoutter la main*). On est trempé, c'est partout pareil. Une horreur. Une horreur. Et c'est vrai que j'aurais ça que la journée, pour moi, c'est gênant. Dans la journée, des fois je sens, quand je suis au train de parler à quelqu'un je sens que ça commence, alors c'est le menton, puis après les joues, les ailes du nez. Alors vous êtes là, vous essayez d'essuyer, discrètement, mais bon, vous êtes quand même... (*Rires*). C'est, c'est pénible !

M : *Est-ce que vous le vivez un peu comme une honte ?*

D : Oh non ! Non. C'est plus de la gêne. C'est gênant, 'fin ! Pas pour autrui, pour moi-même. Mais bon, je vous dis, ça peut être considéré comme quand il fait chaud. La personne qui sue et tout. Mais c'est vrai que quand vous êtes en train de parler à quelqu'un, après, quand ça me prend, et que je suis chez le vétérinaire : bon, ben, c'est un peu gênant parce que... Bon, je dis pas qu'il me dévisage, il me regarde, il se dit : « Oh Madame T., il lui arrive quelque chose. » C'est un peu gênant. Non, moi j'ai pas honte. C'est la nature, on va pas aller contre, je veux dire. C'est vraiment... C'est vraiment la suite, c'est vraiment la nature, c'est fait comme ça et puis c'est tout. On ne peut pas aller contre ou alors vraiment il faut prendre tout ce qu'il faut, mais je ne veux pas ! (*Rires*). Si ça arrive à supprimer tout ça avec rien que deux cachets, comme ça, c'est bon. Mais sinon, si un jour il faut passer par les hormones, ben non... Mais c'est vrai que je pensais que ça allait durer qu'une période et quand X. m'a dit qu'elle avait des clientes, des patientes qui a 75 ans lui disaient encore : « Je viens vous acheter des... » Elle m'a mis un peu le moral à zéro, c'est vrai ! (*Rires*). Mais bon, c'est pas pour ça que je le vis mal ! Mais je pensais que ça durait pas longtemps, quoi. Que c'était le cas un cycle, mais qu'une fois que les règles et, on n'avait plus rien, donc : on fera avec !

M : *Vous me dites à ce moment-là vous seriez prête à prendre quand même le traitement hormonal ?*

D : Oh je sais pas. Si vraiment y a plus rien, et qu'il n'y a rien qui fait, c'est vrai que quand vous avez ça la nuit, que ça vous réveille et que vous n'arrivez pas à dormir tant que ça n'est pas passé, et que ça dure. C'est pas qu'une fois dans la nuit ! Ça vous prend par périodes. J'ai ça 2 ou 3 fois dans la nuit ! C'est vrai que c'est pas possible, je ne dormais pas. Non, je ne travaille pas, je veux dire que le lendemain matin je me rattrape, je peux dormir un petit peu mais je travaillerais, je ne sais pas comment je ferais. Parce que c'est vraiment fatigant. Ça fait à peu près trois ans, je ne suis même pas en ménopause. Oui, c'est la préménopause. C'est la préménopause et j'ai encore eu une prise de sang l'autre jour et je ne suis toujours

pas. Donc je me dis que le jour où ça arrivera vraiment la ménopause, j'espère, je touche du... Que je ne prendrais pas de kilo (*dans un sanglot*). J'en ai juste déjà pris 15, je ne veux pas en prendre plus. J'aimerais bien essayer de les perdre un petit peu... ... A chaque fois que je demandais des médicaments qui ne font pas grossir, on m'envoie tout de suite en homéopathie. Je vous dis : je ne sais pas s'il y a d'autres médicaments. Parce que pour moi l'homéopathie, c'est un médicament sans en être un. Donc, bon, à savoir s'il y a vraiment d'autres médicaments : non, je vous dis, quand je pose la question mon médecin traitant, lui il m'a dit : « Prenez Abufène, je suis sûr que ça ne fera pas grossir. » Sinon il m'a dit, après c'est l'homéopathie. Mais il m'a dit : « Je ne suis pas apte à vous en donner, à vous en prescrire. » Et après la gynécologue ne me propose qu'Acthéane... ... Bon, moi ce qui m'a refroidi un petit peu, c'est que bon, quand j'ai discuté avec des amies, elle dit : « Moi j'ai eu un début de cancer du sein, une tumeur. » Après, j'ai une autre amie qui est décédée d'un cancer des ovaires. Donc on se dit : « Est-ce que vraiment... » Je me dis : « Bon, ben... » Là, vous avez pas envie d'essayer le traitement et puis de... Je me dis : « Flute ! J'ai que 53 ans, si je peux éviter. » Bon, j'ai déjà attrapé 2 papillomavirus, ça m'a suffi. Donc, le troisième si ça revient là, je suis prévenue, on fait une *conification*. Donc j'ai donné, c'est pas le moment d'avoir autre chose. Donc si je peux éviter tous ces produits qui font que... S'il y a d'autres médicaments, ben, qu'on me les donne ! Je les essaierai bien volontiers à condition qu'ils ne me fassent pas prendre de kilos, même pas 500 g. C'est vrai que je les ai mal vécu les 15 kg, quand vous passez du 38 à 46. Ouhh ! Ça m'a fait du mal. Je me dis que c'est la vie.

## ENTRETIEN 20 :

*M : Je voulais savoir ce que vous avez comme traitement pour la ménopause.*

D : Alors, je ne prends pas de traitement. Je prends des... À base de plantes. Voilà, donc, je prends de la sauge en gélules et de l'aubépine. Et puis je prends les gélules 3 fois par jour si je vois que c'est pas suffisant au niveau des bouffées de chaleur je me fais par tisanes, le soir ou des fois dans la journée, pareil, ou que de la sauge, ou sauge et aubépine.

*M : Les gélules, c'est déjà un produit tout préparé...*

D : Oui. Oui, oui, oui. Alors, j'achète... Au début, j'achetais en pharmacie et maintenant depuis que l'on est sur G., je les achète dans les magasins bios. Donc j'achète les boîtes, c'est des compléments alimentaires de sauge scolarée, j'ai ça. Ou sinon, je pense que j'ai trouvé en conditionnement de 240 ou des fois, avant, je les commandais, ça dépend, c'est des Arkogélules Sauge et Aubépine. Parce que aubépine ça se dit Aubépine en gélules, là ! C'est des boîtes de 40. Donc, là maintenant, j'ai trouvé des conditionnements un peu plus, un peu plus gros ! Et puis, je prends ça, depuis. Depuis déjà deux ans et demi, ouais. La sauge depuis deux ans et demi. Alors la sauge ne faisait plus trop effet, depuis 3-4 mois. Trois mois, disons. Et j'ai lu dans des bouquins, à base de plantes et tout, qu'on pouvait prendre de l'aubépine et que c'était bon aussi pour les bouffées de chaleur donc je prends ça avec, maintenant. Et puis ben : impeccable ! J'ai plus de bouffées de chaleur.

*M : C'est Arkogélules que vous prenez encore actuellement ?*

D : Ouais, ouais, ouais. J'ai repris, ça fait deux ans et demi que je prends *Arkogélules trèfle rouge*. Le souci c'est que je n'arrivais pas à les trouver tout le temps en pharmacie donc j'ai été obligée de les commander, et tout ! Et puis là, récemment, je suis allée dans le magasin bio où je vais de temps en temps, et j'ai vu qu'ils avaient en conditionnement par gélules, l'autre marque « retour aux sources », de la sauge en complément alimentaire, quoi !

*M : Et quelle est la marque, là, actuellement ?*

D : Et bien, c'est : *compléments alimentaires sauge sclarée, retour aux sources* et c'est à G.

*M : Donc c'est un magasin bio ?*

D : Ouais, ouais, c'est bio.

*M : Donc c'est un magasin qui vend aussi de l'alimentation ?*

D : Voilà ! Ouais, qui vend de l'alimentation. Ben, ça fait que deux années que l'on est là, c'est très bio, G. et il y a beaucoup de magasins alimentaires bio, de marques différentes. Et moi, je vois, j'essaye le plus possible de me soigner comme ça pour éviter les médicaments, du moins au niveau de la ménopause. Ben oui c'est là que je trouve même des plantes pour faire mes tisanes. Ben ouais ça me fait du bien, donc... !  
(Rires).

*M : Donc ça fait deux ans que vous prenez ce produit-là ou deux ans et demi ...*

D : Ouais, la ménopause, ouais. ça fait deux ans et demi que, que... Parce que je vais avoir 51 ans, je suis en, là maintenant je suis en ménopause, hein, depuis 2 ans ! Mais j'ai commencé à avoir la préménopause à, allez : 44-45 ans. J'ai essayé au début Yméa, au moins pendant un an, voilà. Donc ça m'a fait du bien Yméa, la première année. Après, plus trop. Donc j'ai essayé Oenobiol, je crois, spécial ménopause, pareil, pendant un an, impeccable et puis ça n'allait pas, donc... Bon, mon gynécologue avait dit tant que ça fait du bien Yméa et Oenobiol, que je pouvais le prendre. Après, il m'a donné Duphaston, je crois. Ouais, voilà. J'ai pris pendant un an mais bon c'était en dents de scie : des mois c'était bien, des mois...-Parce qu'à l'époque j'étais encore un petit peu indisposée- Des mois j'étais bien, des mois j'avais des bouffées de chaleur terribles. Des fois ça faisait effet, des fois ça faisait pas effet du tout. Et après il a décidé de passer à un traitement à base d'hormones et là j'avais des bouffées de chaleur tout le temps : nuit et jour, pfff ! C'était vraiment... ! Mes nuits étaient complètement perturbées. J'arrivais pas du tout à faire mes nuits complètes. Je me réveillais en nage. Au niveau de mon boulot, des rendez-vous client, comme je travaille dans une banque, avec la clientèle, je sentais la bouffée de chaleur arriver. Et j'ai un truc : je ne transpire pas. Donc, c'est-à-dire que ça me montait au niveau du visage, et tout, mais je n'avais pas cette sensation d'être trempée comme... Pas du tout, j'ai aucune transpiration. Par contre, j'avais, au niveau cardiaque, j'avais l'impression que j'avais le cœur qui allait exploser, ça tapait énormément quand il a voulu passer au traitement hormonal, en me disant que ça allait faire du bien, bon, ben, j'ai tout arrêté ! Quand j'ai lu, quand j'ai vu les conséquences du programme, j'ai pas voulu ! (Rires). Donc j'ai rien pris ! Et c'est une amie qui m'a parlé de la sauge donc il y a deux ans et demi et là, je ne dis pas du jour au lendemain ! Parce qu'il faut le temps, il a bien fallu un mois. Mais ! J'ai encore, il faut bien le reconnaître, de temps en temps, quand même, des bouffées de chaleur ! Mais, si j'en ai une dans la nuit c'est vraiment... Et, j'en ai peut-être deux ou trois ! Ça fait que j'ai dû réduire au moins PFFF !! Par 10 les bouffées de chaleur que j'avais.

*M : J'ai pas très bien compris : le traitement hormonal vous l'avez pris quand même ?*

D : Non, non, non, non. Non, non. Je l'ai acheté mais je l'ai pas pris ! (Rires). Mais je l'ai acheté, on me l'a donné mais je l'ai pas pris. Je l'ai pas pris, quand j'ai vu tout ce qui avait ! Les contre-indications, les pff ! les risques et tout : non, non ! J'ai pas voulu le prendre.

*M : Qu'est-ce qui vous a fait le plus peur dans le traitement hormonal ?*

D : Euh ! Ben, déjà, je trouvais que c'était assez astreignant. Hein, il fallait vraiment, calculer... Bon, à l'époque, j'étais encore un peu indisposée, donc il fallait bien calculer. Entre la pommade, les cachets, avant, après. Et puis les risques, quoi ! Et c'est le cancer, je sais pas quoi. Donc, j'ai dit : « Je préfère

essayer tout ce qui est naturel tant que ça marche. Je préfère encore avoir des bouffées de chaleur que de prendre le traitement. »

*M : Qui est-ce qui vous les avait conseillés les différents produits de...*

D : C'est une amie.

*M : Les différents produits que vous avez essayés ?*

D : La sauge : c'est une amie ! C'est elle qui m'a dit : « Ecoute ! Essaie de prendre ça ! Moi je prends ça et ça marche ! » Je vois toutes les amies que j'ai et qui ont mon âge, qui ont ce problème : du moins « ménopause et bouffées de chaleur », et elles ont essayé toutes la sauge ! Y en a ça réussit plus ou moins bien. Mon gynécologue qui est un copain, quand j'y vais tous les 6 mois me demande si ça va avec la ménopause et tout. Je lui dis que je prends ça. Et ça le fait rire, parce qu'il dit que c'est un effet de mode. Mais bon, tant que c'est bon pour moi, je continue. mais ça n'a pas d'effets, de... Et c'est pas mauvais, c'est des plantes. C'est pas... C'est pas médical, c'est bon, quoi !

*M : C'était une amie qui vous avait conseillé la sauge. Et, Yméa et Oenobiol ?*

D : Et ben ça c'est, c'est, comment, Yméa c'est pff, c'était, c'était, c'était de moi-même en voyant la pub ! La télé, les magazines. C'est de moi-même à la pharmacie. C'était de moi-même que j'ai pris ça, ouais. Et au début ça a marché, c'est vrai que ça a marché. J'étais en préménopause. Et une fois que j'ai été en ménopause, plus du tout indisposée, il y a quatre ans, ouais. Puis, j'ai commencé à être vraiment ménopausée à l'âge de 47-48 ans, là, ça marchait plus du tout.

*M : À l'époque pour Yméa vous aviez demandé conseil à la pharmacie ?*

D : Oui. Ouais. Ouais, ouais, j'avais demandé à ma pharmacie qui est à B., qui m'avait proposé Yméa de suite. Et après, quand j'ai vu que ça ne marchait plus trop, on a changé, elle m'avait aussi proposé Oenobiol.

*M : C'était un pharmacien ou un parapharmacien qui vous l'avait conseillé ?*

D : Pharmacien. Ouais.

*M : C'était un pharmacien ou un préparateur ?*

D : Euh, une pharmacienne.

*M : Et au niveau du coût des différents produits que vous avez essayés, vous en aviez pour combien par mois ?*

D : Ouh ! À l'époque, je crois que pour Yméa, c'était dans les, peut-être, dans les 20-30 €. ? Je ne me souviens plus. Ça remonte à 5-6 ans. Ça devait être, ouais, 20-30 euros pour deux mois, je crois, le traitement. J'arrivais à les acheter, à chaque fois qu'ils proposaient, c'est vrai qu'on ne voit plus trop ça dans les pharmacies, à l'époque quand je prenais ça, on avait, j'avais toujours deux boîtes achetées une boîte gratuite. Ouais, ça devait revenir 20-30 € pour deux mois ! Alors que la, la sauge, et l'aubépine, je vois, c'est des boîtes, c'est 15 €, et y a 250 gélules donc en en prenant trois par jour, c'est, c'est beaucoup moins cher, quoi ! Et même les sachets de tisanes que je me fais d'aubépine, j'ai acheté ça 3-4 euros le sachet et je fais 2-3 mois avec, quoi ! Pratiquement. Je les achète sur les marchés bio de G. Oui, c'est à peu près ça.

*M : Et Oenobiol, vous vous rappelez à peu près le coût du traitement mensuel ?*

D : Oh ! C'était pareil ! Que ce soit Yméa ou Oenobiol, c'est le même tarif. Ouais.

*M : Est-ce que c'était un frein pour vous ?*

D : Non ! Non, non non. Ben non, quand on a des bouffées de chaleur, on ne compte plus, je crois que...  
(Rires). Non, non non. Du coût financier, non.

*M : Et vous me disiez que les tisanes vous les prenez en complément. Comment vous...*

D : Ouais, je les prends le soir, par exemple. Ou, par exemple l'été, parce que ça m'arrive l'été. En plus sur G., il fait très chaud l'été. Donc là, c'est vrai que ça me dérange un peu plus, je pars le matin avec mon Thermos d'un litre ou d'un demi-litre boulot et je me fais la tisane, et je me la bois la journée à la place par exemple, de boire du thé, je me bois ça sur la journée. Ou alors je me fais des fois le soir, une tisane avant d'aller au lit devant la télé le soir. Alors je fais, ou que sauge, ou des fois, j'ai mélangé avec de l'aubépine.

*M : Ça vous arrive d'arrêter des gélules quand vous prenez la tisane ?*

D : Non, je continue, mais les gélules je les prends pas tout le temps ! Là ça faisait... Là, j'ai recommencé à en prendre parce que j'ai eu de nouveau des bouffées de chaleur depuis le mois de février et j'en avais plus depuis le mois de, depuis juillet, je crois, juillet l'année dernière ! Donc là, j'ai recommencé à reprendre des gélules. et puis je vois quand j'ai plus trop de bouffées. Quand j'ai beaucoup de bouffées de chaleur, là, je prends vraiment matin midi et soir, et puis quand ça commence à s'atténuer, je diminue, et quand j'en ai plus, j'arrête complètement, les gélules. Et dès que je recommence à prendre les gélules et tout, je vois, ça s'atténue. Je sais que je vais les prendre pendant deux ou trois mois, après, j'ai plus rien, j'ai plus de bouffées pendant 5-6 mois ! Et je refais trois mois, et puis voilà. C'est cyclique de toute façon ! Le fait est que, j'ai surtout les bouffées de chaleur entre janvier, janvier-février et jusque juin. C'est comme ça depuis que j'ai commencé à être préménopausée, ça a toujours été cyclique. Les premiers mois de l'année.

*M : Vous me dites la tisane, vous la prenez par plaisir ou quand vous avez un peu plus de bouffées ?*

D : Euh, quand j'ai un peu plus de bouffées ! Ouais, quand je vois que... Par exemple, vers 22 heures si je suis à la télé et que j'ai une ou deux bouffées de chaleur de suite, alors que j'ai pris mes trois gélules dans la journée, donc là je me fais la tisane.

*M : Vous me dites vos bouffées de chaleur ça se manifeste par des espèces de palpitations. Est-ce que vous avez aussi une sensation de chaleur qui monte ? Ou comment ça se manifeste chez vous ?*

D : Oui. Ouais, ouais ouais. J'ai la sensation de chaleur, ouais qui monte ! Et beaucoup de palpitations. Et par contre, moi, avec la sauge et l'aubépine, elles sont fortement atténuées. Ça dure juste quelques secondes. Et euh, ouais, ouais. J'en ai encore, elles s'annulent pas, du moins, elles s'arrêtent pas. Mais j'en ai beaucoup moins, et beaucoup moins denses, et puis, fort espacées. Des fois, j'avais compté, je pouvais avoir entre 40 et... Ouais ! Une cinquantaine dans la, sur 24 heures ! Alors que, là, en ce moment, si j'en ai peut-être 4 ou 5, c'est grand maximum quoi ! Et puis le sommeil, il y a une sacrée différence ! Je ne suis plus du tout en nage, la nuit. Et, plus du tout réveillée !

*M : Comment êtes-vous passée d'Arkogélules à retour aux sources ?*

D : Et ben, parce que là, c'est quand ? Il y a deux ou trois jours, j'avais plus de gélules à la sauge, et puis, la pharmacie où j'habite, il faut les commander. Alors que j'ai une pharmacie, sur mon lieu de travail, où vraiment il y a tout un étalage de gélules avec toutes les plantes possibles, donc là, je la trouve tout de suite. Et ma maman est venue de L. Et on est passé devant le magasin bio, et on est rentré pour acheter quelque chose. Et là j'ai vu, j'ai dit : « Tiens je vais voir s'il y a les gélules à la sauge ! » Et la personne qui tient cette boutique, m'a proposé, donc, ce qu'elle fait, elle, dans sa boutique. Et j'ai regardé, j'en avais encore quelques-unes, c'est vraiment, c'est les mêmes ! Les mêmes gélules, la posologie, tout ça, milligrammes, tout ça c'est pareil !

*M : Donc j'ai pas très bien compris, vous m'excuserez. Donc c'est quand vous êtes allée à la pharmacie à côté de votre travail, que vous avez vu la dame qui tient la boutique ?*

D : Non non, c'est à côté de chez moi ça ! J'ai une boutique de bio à côté, et, j'avais plus de gélules à la sauge, je suis rentrée pour m'en acheter aussi, parce que c'est là que je prends les tisanes à l'aubépine. Et c'est elle qui m'a proposé cette marque-là que je n'avais jamais prise avant. Mais c'est le même, c'est le même conditionnement, c'est la même posologie, c'est juste la marque qui est différente, quoi ! Parce qu'Arkogélules, il y en a partout, il y en a dans toutes les pharmacies, on les trouve. Ceux que j'ai là, c'est que en magasin bio, quoi ! Mais, dans tous les magasins bios, il y a ces gélules-là aussi.

*M : Par rapport à ces produits-là, est-ce que vous considérez que ce sont des médicaments ?*

D : Non. Non, je ne considère pas que ce sont des médicaments. Parce qu'il n'y a que des plantes.

*M : Est-ce que pour vous ces produits-là peuvent avoir des effets secondaires ?*

D : Euh, non. Il n'y a pas d'effets secondaires et il y a rien d'indiqué. Ouais, je considère plutôt ça comme des compléments alimentaires à base de plantes.

*M : Est-ce que vous en achèteriez sur Internet ?*

D : Euh non. Non, non. C'est vrai que j'ai jamais... Non. Non. Je préfère aller dans les parapharmacies, pharmacies, dans les rayons qu'ils ont, et toujours demander conseil à la pharmacienne. Oui, ouais, je préfère. Alors qu'ils y sont ! J'avais demandé... Quand j'ai commencé à en prendre, mon mari avait demandé, sur Internet, pour voir, il y avait des conditionnements plus importants que 40. Par exemple, en prenant trois par jour, ça allait vite. Bon, on n'avait pas du tout pensé à en commander. Au niveau tarif, ça revenait au même.

*M : Et s'il y avait une meilleure offre, vous auriez pris sur Internet ?*

D : Non, même pas non.

*M : Est-ce que vous avez souvent recours à l'automédication ?*

D : Euh, non. Non. Non, mon mari est directeur de soins à l'hôpital, (*rires*), donc on est pas trop automédication ! Mais bon, je suis rarement malade et si je vois le médecin traitant, une fois, une fois dans l'année pour une grippe, une gastro, c'est vraiment, c'est vraiment le bout du monde, quoi ! À part mon gynéco où là, je me fais suivre, tous les six mois. Bon si, mon médecin traitant, parce que j'ai des problèmes de cholestérol et hypertension, je me fais contrôler. Mais sinon je ne prends jamais d'autres médicaments, quoi ! Je suis rarement malade quoi.

*M : Est-ce que vous avez recours à la phytothérapie pour d'autres choses que la ménopause ?*

D : Non, non. J'ai juste... Ouais, parce que j'ai pas d'autres, pas d'autres soucis. Du moins ! Alors si, on m'avait conseillé aussi... Comme j'ai du cholestérol, mais je prends un traitement tous les jours. J'ai une amie qui est pareille, qui est directrice des soins, qui m'avait dit, qui elle est très phytothérapie, qui me disait de prendre pareil, en compléments élémentaires, des gélules de lin rouge, pour le cholestérol. Et elle, son mari qui est le coordinateur général à l'hôpital de G. a baissé son taux de cholestérol par rapport à ces gélules. Bon moi, j'avais pensé ! Mais je viens de faire un bilan sanguin, je viens de faire un bilan, là, il y a 15 jours et mon taux de cholestérol est même bien. Donc, non. Mais sinon pour le cholestérol, ouais, je serais prête à essayer ! Mais bon, comme bon tout était bien... Mais peut-être que si ça remontait, je le ferais ! Ouais.

*M : Parce que là il est bien avec ou sans traitement ?*

D : Maintenant il a arrêté son traitement ! Mais bon, moi, si j'avais mon taux de cholestérol qui remontait, ouais, je serais prête à essayer ça aussi. En compléments alimentaires.

*M : Vous me dites que vous voyez rarement votre médecin généraliste. Mais est-ce que vous parlez avec lui de la ménopause ?*

D : Le généraliste ? Non.



*M : D'accord. Il est pas au courant que vous prenez de la phytothérapie pour la ménopause ?*

D : Euh, non, je crois pas non. Non, non, j'ai pas dû lui dire. Non, non non.

*M : Comment vous vivez la ménopause ?*

D : Euh... Alors, au début, ça m'embêtait parce que je trouvais que j'étais jeune, 44-45 ans quand ça a commencé. Et la prise de poids, le ventre gonflé qui m'embêtent. Sinon je suis bien : pas de sautes d'humeur, pas de... Non, non. Ça n'a pas du tout changé. Mais c'est plus au niveau morphologique ça me, que ça me chagrine un petit peu. Parce que j'ai beau essayer, j'ai quand même pris en six ans, ouais, j'ai quand même pris 10 kilos. Bon, je suis pas grosse mais j'avais pas ce corps-là ! Et c'est ça qui m'embête un peu ! Avoir les rondeurs au niveau des hanches, du ventre ! Si, je fais 70, là je fais 71 kg. Ouais, je faisais 61 kg avant d'être en ménopause. Et là, j'ai beau essayer, je dis pas que je fais des régimes mais j'essaye de faire attention, pff ! Mais si je perds 1 kg c'est vraiment en un mois draconien quoi ! Et c'est ces problèmes aussi de gonflement du ventre, par exemple en fin de soirée. Quand je rentre du travail. Des fois je pars avec un jean tout à fait bien, et le soir quand je reviens la maison, je tiens plus dans mon jean, quoi ! Le ventre est dur, gonflé. C'est ça qui est pour moi le plus difficile !

*M : Et ça, ça a vraiment été concomitant avec la préménopause, ménopause ?*

D : Ouais. Ouais, ouais. Ouais, ouais, sinon bon, j'avais jamais eu ce problème-là. Même par rapport au régime, de faire attention, j'ai eu trois enfants, j'ai récupéré à chaque fois le poids, mais là, ça été d'un seul coup ! Et là les 10 kg j'ai dû les prendre en un 1.5-2 ans ! Et depuis je fais toujours le même poids, mais j'arrive pas à récupérer le poids que j'avais avant ! Ouais.

*M : Pour vous est-ce que ça a été une étape la ménopause ?*

D : Ouais, psychologiquement ouais. Ouais, c'est une étape, quand même dans la vie, ouais ouais. Bon, l'avantage c'est plus de règles. Donc ça c'est très bien ! (*Rires*). C'est assez ! On ne se pose plus la question, les vacances, et tout ! C'est génial ! Non, là-dessus c'est bien. Mais bon, psychologiquement c'est une étape ! On associe ménopause avec vieillesse. Et à 45 ans je ne me sentais pas dans la tranche d'âge, ouais, vieux quoi ! Et même maintenant, je vois j'ai des amies qui ont le même âge que moi, 50 ans et qui ne sont pas du tout en préménopause ou ménopause, quoi ! Elles ont encore des cycles et tout ! Et bon, moi, c'est vrai que je l'ai eu jeune, quoi !

*M : Vous dites : vous en parlez avec les amies ?*

D : Oui. Ouais ouais ouais, on en parle. Ouais ouais, oui voilà des fois on discute, une qui dit : « Ah tiens j'ai des bouffées de chaleur » ou « Ben oui, j'ai pris du poids ». Ouais on en discute ! Entre nous quoi !

*M : Avec la famille vous en parlez ?*

D : Oui avec ma sœur, de toute façon c'est comme ça ! Oui oui, des fois avec elle, des fois on en parle.

*M : Avec les enfants vous en parlez ?*

D : Parce que j'ai trois filles moi. On a la dernière qui est ici avec nous, ben oui, puisqu'elle voit ce que je prends, oui, on en a parlé. Et puis les deux autres, nos deux autres aînées, oui, elles savent aussi que je suis en ménopause quoi ! On en a déjà parlé, oui.

*M : Donc c'est pas un sujet tabou pour vous ?*

D : Non. Pas du tout non. Non non.

*M : Donc par rapport aux compléments, vous en discutez aussi avec les amies ? Vous vous conseillez mutuellement ?*

D : Oui. Ouais, on en parle, on parle de ce qu'on a eu, de ce qu'on prend, ce qu'on a pris. Bon, les amies que j'ai, elles prennent... Bien à une que j'ai conseillé la sauge ! Et puis ouais, bah voilà, on parle de ça. Bon,

au début ça les a fait sourire quand je leur ai dit que je prenais de la sauge et tout. Et y en a quelques-unes qui ont essayé et ouais, ça se passe bien aussi !

*M : Vous me disiez tout à l'heure le coût de la sauge ce n'est pas un frein pour vous ?*

D : Non pas du tout non. Même si c'était plus cher, l'essentiel c'est que je me sente bien et que ça me fasse du bien quoi ! Et je me dis que par exemple, si j'avais pas été ménopausée ou préménopausée de bonne heure, au niveau de la contraception, le coût était plus important mensuel que de prendre ces compléments alimentaires-là !

*M : Est-ce que vous pensez que c'est un frein pour d'autres dames ?*

D : Euh non. Oh non non, parce que bon, 15 € le flacon de 240 gélules ça représente un traitement de quoi, deux mois ! C'est vraiment pas cher ! Non non non non.

*M : Est-ce que vous trouvez que l'offre de soins des produits pour la ménopause est suffisante ?*

D : Bon ! Alors ! Dans les magazines de santé, bon, il y a beaucoup de pub, hein pour tout ce qui est Yméa, Oenobiol, tout ça. Mais à part des gros labos, non, on n'en parle pas beaucoup, je trouve.

*M : Est-ce que vous pensez qu'on devrait plus en parler ?*

D : Ben, là par exemple, j'essaie de changer de médecin traitant comme ça fait deux ans et demi qu'on est à G., Parce qu'on avait gardé notre médecin traitant qui est un copain à B., mais c'est vrai que quand tous les six mois je vais le voir pour le renouvellement du cachet pour l'hypertension et du cholestérol et ça m'embêtait à chaque fois d'aller et tout. Il fallait des fois prévoir exprès le retour et tout ! Donc là je change de médecin traitant. J'en ai trouvé hein en face de G., Mais ils ont du mal à prendre de nouveaux clients ! Des nouveaux patients. Et je vois celui que je viens d'aller voir, il m'a pas du tout posé la question ! Alors que je vais avoir 51 ans, normalement c'est dans la logique des choses ! Il m'a pas demandé si j'étais... Bon, peut-être que c'était la première visite, peut-être qu'il va l'aborder, hein ! Mais à part mon gynéco, personne ne pose la question, quoi !

*M : Donc vous pensez que ce serait au généraliste d'aborder le sujet ?*

D : Oui, de voir... Bon, peut-être que moi aussi je lui en parle pas, j'ai pas été le voir pour lui dire que je dormais pas de la nuit parce que j'avais des bouffées de chaleur. C'est vrai que je ne lui en ai pas parlé, c'est peut-être aussi moi. Quand j'en parle c'est avec mon gynéco quoi !

*M : Au niveau de la prise des compléments vous me dites que vous en prenez jusqu'à trois fois par jour. Comment est-ce que vous les prenez ? Vous les prenez comme les médicaments pour la tension ? Ou est-ce que vous avez remarqué des différences ?*

D : Non, je le prends le matin. Le matin au petit-déj'. Je prends mes 2 compléments, mon cachet pour l'hypertension et le cholestérol. Après, je me suis faite une petite boîte pour le midi, comme je mange à la cantine du travail et le soir, ben, je les prends pendant le repas ! Donc c'est devenu systématique, j'ai mes boîtes dans la cuisine et quand je les prends,... Oui, je les prends comme des médicaments !

*M : Y'a pas plus ou moins d'oublis que les médicaments ?*

D : Non, non. Non, je les oublie pas !

*M : Est-ce que vous avez de choses à rajouter ?*

D : Non, que j'en suis satisfaite ! (Rires).

*M : Donc Arkogélules, vous l'avez encore pris en magasin biologique ?*

D : Parce qu'Arkogélules je le trouve qu'en... Du moins, il y est aussi en magasin Arkogélules on le trouve aussi bien en pharmacie, qu'en parapharmacie et magasin bio ! Mais comme j'ai des petits conditionnements de 40 gélules, là, dans un magasin bio, j'ai trouvé un conditionnement 240 gélules avec une autre marque quoi !

*M : Donc comme vous être entré dans le magasin bio, vous aviez l'intention d'acheter l'Arkogélules...?*

D : Ouais. J'avais l'intention d'acheter Arkogélules à la sauge et la gérante du magasin, qui était avant préparatrice en pharmacie, qui m'a proposé ce conditionnement-là, beaucoup plus important... ..

J'adore, donc j'achète beaucoup de tisanes, de thés parfumés, les plantes, tout ça ! Et j'ai une de mes filles qui m'a acheté à Noël « *comment soigner par les plantes* » à base de tisanes, et, j'avais regardé. Non, le premier truc que j'avais regardé c'est ménopause ! (*Rires*). J'avais vu donc : sauge et aubépine et d'autres plantes aussi. Et récemment, comme la sauge, je trouvais qu'elle ne faisait plus trop effet. Donc, j'ai ressorti le bouquin, j'ai vu qu'on pouvait prendre aussi de l'aubépine. Donc ça fait un mois que je fais les deux, et ça a bien réduit les bouffées de chaleur.

*M : Comment vous avez commencé à prendre l'aubépine ? C'est parce que vous en aviez dans le placard ?*

D : Non, je suis allée en chercher. Je suis allée en pharmacie, dans le rayon Arkogélules et aubépine je n'en trouvais pas ! J'ai demandé à la pharmacienne qui m'a expliqué qu'aubépine c'était le nom de la plante mais en Arkogélules, ça s'appelle Aubeline.

*M : Donc ça vous avez pris en Arkogélules ?*

D : Ouais, voilà. Mais, c'est elle qui m'a dit aussi que c'était bon pour les bouffées de chaleur. Et que je pouvais prendre les deux en même temps.

*M : Et ça vous ne trouvez pas dans votre magasin bio l'aubépine ?*

D : Si elle en avait ! Mais comme j'avais un flacon presque plein, je l'ai pas acheté mais bon dès qu'il sera vide, j'irai voir en magasin bio à côté, aussi pour en plus gros conditionnement ! Ouais ouais.

## **RAPPEL :**

D : Donc c'est toujours pareil. Moins en ce moment. J'ai beaucoup moins de bouffées de chaleur. Et je continue tout le temps la sauge 2-3 fois par jour et puis l'aubépine. Et puis j'ai rajouté, comment ça s'appelle... Parce que j'ai eu d'autres jours où j'avais beaucoup, je suis allée à la pharmacie et elle m'a dit de prendre l'Acthéane de chez BOIRON. Ouais, voilà. Je l'ai pris pendant 2-3 jours, et puis j'ai arrêté, et puis c'est vrai que ça me les a de nouveau diminué. Non non, c'est toujours pareil, c'est bien. Je j'en ai pas trop. C'est vrai que j'en ai pas mal quand il faisait chaud et la comme il fait froid. Alors je sais pas est-ce que c'est lié autant. Comme je suis dans un bureau et qu'il fait très très chaud, là j'en avais beaucoup. Je sais pour ce que je suis allée voir à la pharmacie et que j'ai pris. J'ai dû le prendre presque une semaine, Acthéane. Et puis en ce moment ça va, je dois en avoir trop quatre par jour, donc ça va !

## **ENTRETIEN 21 :**

*M : Vous m'avez dit que vous prenez un traitement ?*

D : J'ai commencé par les trucs classiques qu'on trouve en parapharmacie. : Yméa des choses comme ça. Il y avait pas eu beaucoup d'amélioration. Et après j'avais essayé Lachesis en homéopathie. C'était des gouttes à prendre, ça n'avait pas changé non plus. Et là on me propose un autre traitement. Alors là c'était Lachesis 4 ch, Veratrum Irid 4 ch, Glonoinum 4 ch, Belladonna 4 ch. Ça c'est une préparation à prendre trois fois par jour. Et avec ça, j'avais encore Salvia en teinture mère. Lépidoite 8 ch, Tourmaline Lithique 8 DH, Pyrolusite 8 DH en ampoules, Fluorite 8 DH en ampoules. Un c'est les jours pairs l'autre c'est les jours impairs. C'est assez contraignant, quand même. Oui j'ai pris trois mois, j'ai plus du tout de bouffées de chaleur. J'ai plus rien du tout. Alors je sais pas si c'est lié au fait, je sais pas. Parce qu'entre-temps j'ai quand même de nouveau eu mes règles. Alors est-ce que c'est ça qui a changé. Je sais pas.

Mais depuis je touche du bois (*faisant le geste de toucher du bois*). C'est quand même assez difficile quand même. Les bouffées de chaleur c'était toutes les demi-heures, très très intenses, j'étais trempée. C'était de jour comme de nuit, au travail. Je ne dormais plus. Enfin, c'était vraiment très, très pénible. Ouais. Mais bon, maintenant, est ce que c'est ça qui a vraiment joué, je ne saurais pas. Depuis je suis tranquille. Et je ne prends plus rien là !

*M : Vous êtes en préménopause depuis combien de temps ?*

D : Ça va faire deux ans.

*M : Donc vous aviez essayé Yméa. Vous aviez essayé pendant combien de temps Yméa ?*

D : Yméa j'avais essayé pendant quatre mois.

*M : Et donc là, vous n'aviez remarqué aucune amélioration ?*

D : Non. Il n'y avait aucune amélioration.

*M : Qu'est-ce que vous aviez essayé d'autres comme produit ?*

D : D'abord, j'avais le Lachesis complexe seul. Et ça n'avait pas aidé non plus. Y a quelqu'un qui m'avait conseillé Abufène : ça n'avait pas été non plus. C'est seulement après l'utilisation d'un mois de tout le traitement-là, qu'elles se sont d'abord réduites en intensité. Que j'ai pu dormir parce que ça c'était quand même... ! Ne pas dormir comme ça pendant un moment ça va bien mais... (*Rires*). Ça c'était le plus dur. Et après, elles se sont espacées petit à petit et après plus rien du tout. Du jour au lendemain, je n'avais plus rien. Et entre temps j'ai eu mes règles de nouveau une fois. Je me suis dit : « Ah, ça y est ! Ça va de nouveau repartir ! » Mais j'ai eu mes règles en février. Et depuis je n'ai plus de bouffées de chaleur, rien du tout.

*M : Et c'est la première cure que vous faisiez en homéopathie avec ce produit-là ?*

D : Oui voilà.

*M : Les traitements homéopathiques que vous me dites : vous les preniez tous en même temps ?*

D : C'est-à-dire la trituration c'est déjà trois fois par jour. Le Salvia en teinture mère c'est déjà trois fois par jour. Y en a un, c'était un jour sur 2, je crois que c'était Pyrolusite. Il faut que je retrouve ma feuille. Et la Tourmaline c'était le soir. Lépidolite c'était tous les matins une. Voilà. C'est assez contraignant. Parce que c'est vrai qu'il faut toujours bien préparer. Je les préparais la veille. Parce que je savais lequel les jours pairs je prenais, et ainsi de suite. Au niveau de l'homéopathie aussi parce qu'il faut faire attention au niveau des repas. Ou un quart d'heure avant les repas ou une heure après. Et vu mes horaires de travail c'est assez compliqué. Je ne sais jamais quand est-ce que j'aurais ma pause. Et la trituration c'est une grosse boîte, c'est pas comme les comprimés qu'on peut mettre sous la langue, à sucer. Le gros machin, là, c'est pas très pratique ! Et celui qui coûte aussi le plus cher. C'est très onéreux !

*M : C'est combien ?*

D : Ça c'est quand même, c'est quand même une histoire de... C'est pas pris en charge ! Donc j'en avais pour pas loin de 70 € par mois.

*M : Vous avez été soulagée par cette préparation-là. Est-ce que c'était avant vos règles ?*

D : Oui, déjà ça avait réduit en intensité et aussi avant les règles j'avais plus rien. Et donc quand j'ai eu mes règles je me suis dit ça c'est... Parce que mon gynécologue avait dit : « Quand les bouffées de chaleur s'en vont, ça veut dire que vous allez avoir vos règles. » J'y pensais plus à ça ! (*Rires*). Après je me suis dit : « Mince ! Si ça se trouve c'était pas le traitement qui a fait. » Et en fin de compte, parce qu'après, une fois que les règles étaient passées, elles ne sont pas revenues. Donc là, ça fait quand même... Mes dernières règles c'était pour la Saint-Valentin ! Là, depuis je n'ai plus de bouffées de chaleur.

*M : Avant vous étiez restée au maximum pendant combien de temps sans règles ?*

D : Une fois j'ai eu six mois. Après je les ai eues le lendemain du mariage de mon fils. Je pense que ça c'était le stress et tout ça. Peut-être quand même. Et après je les ai eues je crois en décembre et après en février.

*M : Qui vous l'avait conseillé cette préparation homéopathique ?*

D : En fait, c'est à la pharmacie c'est une personne qui s'intéresse qui est pharmacienne. Enfin, préparateur en pharmacie ! Qui s'intéresse à tout ce qui naturopathie, il m'a donné un dossier à remplir qui est très, très complet. Hein ! Vraiment des questions, vraiment générales, c'est un truc de quatre pages, c'était pas facile à remplir, vraiment ! Et après, suite à ça, il m'a donné ce traitement-là. Voilà.

*M : Vous m'avez dit : vous aviez essayé Yméa. Vous en aviez essayé d'autres ?*

D : Oh comment il s'appelle celui-là : Ménophytéa. Ménophytéa, oui.

*M : Et Ménophytéa, ça avait donné quoi ?*

D : Non, non plus. Non. Parce que en fait, moi, c'est au niveau des bouffées de chaleur surtout. Le reste, je veux dire : nervosité, sécheresse vaginale, tout ça j'en ai beaucoup moins, ça m'handicapait beaucoup moins ! Les bouffées de chaleur c'est devenu à un point que c'était insupportable ! C'était vraiment très handicapant ! J'en étais arrivée à quatre douches par jour, à me changer sans arrêt c'était vraiment... C'était vraiment très pénible. Mais ce qu'il y a en fait aussi c'est que moi j'ai pas essayé tous les autres traitements, tout ce qui était hormones. Bon moi, j'ai un souci dès que je prends quelque chose à base de progestérone ça me donne mal à la tête, j'ai des migraines. C'est pour ça que j'avais arrêté la pilule. Parce que j'avais des migraines épouvantables sans arrêt. Alors, donc. Et en plus, chez ma mère qui a fait un cancer hormonodépendant donc c'est pas conseillé non plus. Voilà.

*M : Si vous aviez eu la possibilité vous l'auriez pris le traitement hormonal ?*

D : Oui. J'avais vraiment des bouffées de chaleur intenses. Je me suis dit : « Je vais essayer parce que c'est plus possible. » Je me suis dit : « Pff ! » Mais bon, après, pour plus avoir de bouffées de chaleur mais des migraines, je ne gagnais rien du tout. C'est pas la peine ! (*Rires*).

*M : C'est votre généraliste qui vous avait prescrit le traitement que vous aviez essayé ?*

D : Oui. Lachesis complexe. C'était mon généraliste.

*M : Quand vous aviez essayé l'homéopathie il savait que vous la preniez ?*

D : Que je prenais l'autre traitement ? Oui.

*M : Qu'est-ce qu'il vous avait dit ?*

D : Il m'avait dit : « Essayez ! » Il travaille quand même avec l'homéopathie. Il est quand même assez pour donc. Voilà. De toute façon c'est lui qui m'avait dit, quand j'avais parlé de bouffées de chaleur, il m'avait tout de suite conseillé Lachesis complexe à essayer.

*M : Vous avez un suivi par le gynécologue ?*

D : Oui. De toute façon, il faut déjà que je fasse une mammographie tous les ans. Donc j'ai un suivi déjà de ce côté-là. En général je vais chez le gynécologue pour me la faire prescrire et pour la surveillance.

*M : Et par rapport à la ménopause lui, qu'est-ce qu'il vous avait conseillé ?*

D : Elle, elle m'avait conseillé un stérilet d'hormones. Je l'ai pris et il est dans mon armoire ! (*Rires*). Je ne l'ai jamais fait poser. Et j'en avais parlé autour de moi j'avais plein des collègues qui m'avaient dit que c'était pas, que c'était pas génial, elles avaient souvent des pertes de sang, qu'il y avait une grosse prise de poids. Donc ça, ça m'intéressait pas. Non, moi j'ai déjà un gros problème au dos et j'avais des douleurs chroniques. J'avais suivi pendant huit ans un traitement qui m'a fait prendre déjà beaucoup : c'était déjà pas excellent pour le dos. Donc je voulais pas encore ajouter ça par-dessus. Donc. Depuis je me suis sevrée du traitement. Mais bon, c'est pas pour ça que j'irai mettre le stérilet. En fait, ce qu'il y a,

c'est que moi à 37 ans on m'a posé des clips. Parce que justement une grossesse était totalement déconseillée vu que j'avais mes problèmes de dos. Donc j'avais déjà essayé avec un stérilet et que j'avais des problèmes, que deux fois ils s'étaient mis de travers, qu'il avait fallu les retirer. Et comme avec la pilule j'avais tout le temps des problèmes des migraines. Donc j'avais fait poser des clips et d'un côté ça m'embêtait un petit peu de mettre un stérilet dans un sens. Alors que j'ai pas besoin de moyen de contraception. Bon, c'est un moyen de réguler ça. Mais c'était pas... Voilà.

*M : Donc depuis que le gynécologue vous avait prescrit le stérilet vous ne l'avez pas revue depuis ?*

D : Non, je ne l'ai pas revue depuis. Là, il faut que j'y aille, là. Là il faut que j'y aille, que c'est la date qu'il faut que je prenne rendez-vous pour ma mammographie.

*M : Le préparateur qui vous a conseillé le traitement homéopathique : est-ce que c'est une pharmacie où vous allez habituellement ? Vous avez une pharmacie vraiment attirée ?*

D : Oui.

*M : Est-ce que les produits-là vous les achèteriez en parapharmacie ?*

D : Oui. Puisque de toute façon, je veux dire, ils sont pas remboursés. Donc voilà. Ça m'arrive souvent si j'ai un petit problème ou n'importe quoi, moi je vais faire des recherches sur Internet avec les symptômes pour voir en homéopathie. J'essaie quand même déjà avec ça. Si ça fonctionne pas, bon ben... J'irai voir le généraliste et j'irai un peu plus loin. Je soigne même mon chien en homéopathie. C'est vrai, hein ! Dernièrement il s'est fait opéré, je lui donne de l'arnica. Là, il a une dysplasie de la hanche j'ai mis en route aussi un traitement à l'arnica avec encore un autre produit.

*M : Donc vous iriez l'acheter en parapharmacie s'il y avait le même produit ?*

D : Oui. Oui, oui.

*M : Est-ce que vous avez déjà acheté ou est-ce que vous achèteriez des produits sur Internet pour la ménopause ?*

D : J'ai déjà acheté des produits, des plantes, des choses comme ça. Oui ça m'est déjà arrivé. De commander « nature et... » Je sais plus quoi, ça m'est déjà arrivé mais pas pour la ménopause. J'ai jamais pris.

*M : Donc vous seriez prête à acheter des produits pour la ménopause aussi sur Internet ?*

D : Euh... Je sais pas. Ce qui m'avait encouragé, c'est que c'était quand même une personne qui savait de quoi elle parlait. J'étais rassurée par le fait qu'elle m'avait fait remplir vraiment tout un dossier qu'elle a bien étudié tout ça. Et donc ça, ça m'a quand même... Là, je pense que c'est ce qu'il me fallait. Si j'avais quand même commandé par moi-même sur Internet, ça n'aurait pas été aussi efficace, ça n'aurait pas eu l'association de tout ça. J'aurais peut-être pas pris de la même façon où voilà ! Je pense quand même que ça a joué.

*M : Pour vous le conseil a de l'importance ?*

D : Oui.

*M : Est-ce que pour vous ça a de l'importance pour la première fois ? Après est-ce que ça a encore de l'importance ?*

D : Non, ça... Non ! Je trouve que c'est bien d'avoir une personne. Par rapport à Internet... Non je trouve c'est quand même plus important de pouvoir parler avec quelqu'un. D'avoir un conseil tout au long.

*M : Est-ce que vous considérez que ce que vous avez pris c'est des médicaments ?*

D : Euh, pff, (*soupir*)... Non. C'est bizarre. Non. C'est plus naturel. Voilà. Moins, moins,... Pas d'effets secondaires, en fait. Voilà. J'ai l'impression qu'avec ça ils ont moins, ils ont pas d'effets secondaires.

*M : Vous me disiez tout à l'heure : ça vous arrive de prendre de l'homéopathie, de la phytothérapie pour d'autres symptômes ?*

D : Oui j'ai en fait, j'ai un petit truc de base : de l'Arnica, Nux Vomica pour les nausées, Allium Cepa pour le rhume. Quelques petites choses qui fonctionnent. Moi je trouve que ça fonctionne. Par exemple, j'ai récemment eu une sinusite 3 fois de suite. Chaque fois elle récidivait, chaque fois sous cortisone, antibiotiques. Elle est revenue quand même. Et en fait, j'ai pris du Sinuspax et de la Belladonna. Je l'ai pris pendant une semaine. Et je suis tranquille, c'est parti. Donc à un moment donné, comme ça revenait, je me suis dit : « Il faut que j'essaye autre chose ! » Et puis voilà. Je me suis dit : « Si ça fait pas de bien, ça peut pas faire de mal. » Voilà.

*M : Là pour la sinusite vous avez fait par vous-même et vous avez regardé sur Internet ou vous avez demandé conseil ?*

D : Voilà. Sinuspax ça j'en ai toujours à la maison. Et après sur Internet j'avais recherché. La Belladonna c'était pour l'inflammation. Je ne sais plus ce que j'avais encore avec.

*M : Vous me disiez tout à l'heure c'est important le coût mensuel. Est-ce que vous pensez que c'est un frein pour vous ?*

D : Disons voir non. Pour l'instant je peux me le permettre. Je trouvais que c'était cher mais c'est pas cher payé si ça fonctionnait et que ça allait mieux. Voilà. Parce que, après tout ce qui est phytothérapie et tout ça en parapharmacie ça a aussi un coût. Voilà. Mais c'est vrai que comme c'était acheté en pharmacie et tout ça. Un moment donné je l'ai fait prescrire par mon généraliste mais ça n'a pas été pris en charge.

*M : Pour vous, s'il fallait le continuer pendant un an ou plus, est-ce que vous seriez prête à le faire ?*

D : Un an ce serait quand même un peu long ! (Rires). Vous voulez dire au niveau du coût ou au niveau du traitement en lui-même ?

*M : Au niveau du coût ?*

D : Au niveau du coût. Non, un an je ne le prendrai pas.

*M : Et au niveau du traitement ?*

D : Au niveau du traitement, un an ce serait long aussi. Parce que le traitement est quand même contraignant. Il y a des horaires à respecter il y a des jours. Il faut le prendre à jeun le matin au réveil, tout de suite. Donc c'est vrai que dès qu'on se réveille en plus c'est vrai que c'est pas très bon les ampoules, là. C'est même franchement dégueulasse ! (Rires). A jeun le matin tout de suite en direct c'est pas ce qu'il y a de plus agréable ! Mais bon.

*M : Et donc vous les avez pris sérieusement ?*

D : Oui je l'ai pris je l'ai quand même pris le plus possible. Respecté, vraiment le plus possible. Pendant je l'ai pris,.... trois mois.

*M : Dans votre façon de le prendre est-ce que vous avez remarqué une différence par rapport à des médicaments ? Est-ce que vous êtes plus sérieuse pour l'un ou pour l'autre ?*

D : Euh, non. C'est pareil. Il faut plus réfléchir pour le prendre. J'ai oublié de le prendre avant, il faut que je le prenne une heure après le repas... Surtout sur le lieu de travail ou... Voilà. Alors qu'un cachet, bon... Bon, il y a aussi des traitements qu'il faut respecter les horaires mais bon. En général un cachet c'est plus vite avalé. C'est plus facile quand même.

*M : Le traitement hormonal, lui, est remboursé. Est-ce que vous pensez que ces produits-là devraient être remboursés ?*

D : Ben honnêtement, oui, ce serait bien que ce soit remboursé au moins, moi je sais pas, la moitié ! Au moins pris en charge à 50 %, au moins ! Parce que bon, à mon avis, c'est quand même plus sain que le traitement hormonal. Il y a pas ou moins d'effets secondaires. Non, honnêtement. Le traitement hormonal,

même si ma mère elle avait pas eu son problème de cancer, je sais pas si je l'aurais pris je ne suis pas sûre que je l'aurais pris. Le traitement hormonal me faisait toujours peur quelque part.

*M : Qu'est-ce qui vous fait le plus peur dans le traitement hormonal ?*

D : Moi ce qui me fait le plus peur c'est le cancer. Oui. Comme je l'ai côtoyé, déjà quand ma mère a eu un cancer quand elle me dit : « Va falloir que tu te surveilles. » Je ne l'ai pas très bien pris ça a été dur. Je pense toujours à mon radiologue qui me dit : « Vous êtes surveillée, s'il y a quelque chose on le verrait, tout de suite ». Je m'en fous moi je veux pas l'avoir c'est tout ! Je ne veux pas qu'il soit surveillé ou quoi ! (Rires). Qu'il soit pris tout de suite, je ne veux pas l'avoir ! Mais c'est vrai que ça stresse quand même toujours à chaque fois que j'y vais. J'ai quand même toujours un stress. J'ai pas envie de passer par là, c'est tout. Personne.

*M : Est-ce que vous pensez que c'est un frein pour d'autres dames le coût du traitement ?*

D : Oui. Oui je pense quand même.

*M : Est-ce que pour vous l'offre de soins de la ménopause est suffisante ? Est-ce qu'il y a assez de produits ?*

D : Non. Ça commence à venir mais même. J'ai l'impression que c'est parfois pas vraiment pris au sérieux. On dit : « Oui, il faut se mettre de l'eau dans le visage » ou « S'habiller moins ». C'est facile, quand vous êtes sur votre lieu de travail par exemple, vous faites comment ! Je sais que j'avais souvent des bouffées de chaleur, c'était tout de suite après avoir mangé, en général ça loupait pas. 5 minutes après c'était parti. Je trouve ça très handicapant. Ben honnêtement ! Moralement, je ne l'ai pas bien vécu non plus. Comme je travaille, je suis hôtesse de caisse, je côtoie les clients tout le temps, j'avais tout le temps l'impression de sentir la transpiration, j'avais l'impression que j'avais tout le temps les cheveux mouillés. En même temps que j'avais vraiment les cheveux mouillés, je devenais toute rouge. Enfin j'ai trouvé ça vraiment très gênant. Je trouve que c'est assez... Souvent c'est : « Oh ben c'est comme ça. Il faut passer par là et tout. » Moi j'estime que de nos jours on devrait nous proposer plus de solutions. C'est passé une certaine époque où : « Bon ben il faut passer par là ». Maintenant, on vit d'une autre façon, on travaille ! Les femmes ont des activités et tout. Et j'ai l'impression... J'aimerais qu'on prenne ça plus au sérieux. Pour qu'on vive mieux.

*M : Vous me dites : vous avez mal vécu psychologiquement la ménopause. Vous n'êtes pas encore vraiment ménopausée mais est-ce que vous l'avez ressentie comme un vieillissement ?*

D : Euh ! Moi peut-être moins que mon mari ! (Rires). En fait ! Non, moi c'était... Moi le jour où je me suis fait poser les clips a été ouais, même si j'avais pris la décision je me suis dit : « Maintenant il faut que je tourne une page. » C'était plus dur que la ménopause. Si j'avais pas les problèmes de bouffées de chaleur et tout ça. Ça ne me dérangerait pas plus que ça, quoi ! Mais mon mari, lui, quand même ! « T'es ménopausée ! » On dirait que lui ça le dérange plus que moi, en fait ! Oui, tout se passerait bien si ... Je ne verrais pas la différence.

*M : Vous me dites votre mari. Est-ce que vous en parlez aussi avec le restant de la famille ?*

D : Oui, oui oui. Oui. Vous voulez dire des problèmes de ménopause ? Oui oui. Non. Pas de tabou là-dessus ! J'en parle... Non !

*M : Et avec les amies vous en parlez ?*

D : Oui ! C'était l'époque où je virais cramoisie et où je dégoulinais en 30 secondes (rises), en fait ils s'en sont rendus compte ! On a des amies on est à peu près toutes du même âge donc on est à peu près toutes confrontées en même temps. Et c'est vrai que je m'en suis rendue compte que parmi toutes celles qui ont déjà été confrontées c'est pareil pour l'une que pour l'autre. Aucune de celles que je côtoie ne prend un traitement hormonal d'ailleurs. Si, ma belle-sœur, si ma belle-sœur ! C'est vrai, elle, elle prend ! Alors



que ça fait quand même un moment qu'elle est en ménopause mais elle le prend, elle continue à prendre ça.

*M : Est-ce que vous discutez des différents traitements qu'elles essayent ?*

D : Oui.

*M : Est-ce que vous vous conseillez entre vous ?*

D : Euh, conseiller, disons voir qu'on parle d'expérience. Plutôt on parle de nos expériences. On dit : « Ben tiens, j'ai pris ça, moi ça marchait bien » Et puis voilà ! Ça m'est arrivé au travail, en caisse, j'avais une bouffée de chaleur. Je dis : « Oh là là, ça y est, j'ai une bouffée de chaleur ». Ça m'est arrivé parfois d'en discuter avec des clientes ! D'ailleurs les cachets d'Abufène, là, c'était une cliente qui me l'avait conseillé, ça. Qui n'est pas remboursé non plus d'ailleurs.

*M : Vous avez déjà conseillé en disant : « Tiens essaye ça ! »*

D : Euh, moi, je dis plutôt : « J'ai essayé ça », voilà. Mais bon, disons que tout le traitement que j'ai eu moi, j'ai l'impression que c'est plus personnalisé pour moi, en fait. Parce que j'ai quand même rempli tout le questionnaire et ainsi de suite. Je dirais plutôt, j'enverrais plutôt chez la personne je dirais plutôt : « Ecoute, tu remplis-toi et tu verras bien ce qu'il en ressort, ce qui te convient à toi. Ce qui me convient à moi ne te convient peut-être pas à toi. » Parce qu'au niveau homéopathie ça dépend quand même de beaucoup de choses.

*M : Vous me disiez : vous donnez de l'homéopathie à votre chien. Est-ce que vous vous occupez aussi du restant de la famille par homéopathie ?*

D : Oui, sur certains points. Mon mari sur certaines choses prend aussi. Mon fils quand je lui donnais de l'homéopathie il me disait toujours : « Dégage avec ta merde, donne-moi des vrais médicaments. » Il disait ça à l'époque où il était encore à la maison parce que ça fait quand même un moment quand même que j'utilise l'homéopathie relativement régulièrement. Quand il était à l'époque adolescent l'arnica il en a pris aussi. C'est ma mère qui a commencé à nous initier parce qu'elle est suivie depuis pas mal d'années. Elle, elle va chez un médecin homéopathe. Voilà. En fait, elle avait aussi tout ce qui est homéopathie, acupuncture. C'est au moment où elle a eu son cancer et tout ça, ça l'a beaucoup aidée, énormément aidée. Par exemple, elle allait toujours chez l'acupuncteur la veille d'une chimio et le lendemain. Elle a jamais été malade. Je l'ai jamais vu avoir des nausées, je l'ai jamais vu vomir, je ne l'ai jamais vu quand même... Si elle n'avait pas perdu ses cheveux on aurait pas pensé qu'elle était malade. Peut-être que ça, ça m'a quand même quelque part, conforté dans ce genre de traitement. Et le chien, il a l'habitude dès que je prends de l'homéopathie en doses, il lève la babine, je lui mets dans la gueule. Il est facilement perturbé, je lui mets Sépia, Gelsenium. Là, récemment il s'est fait opéré, je lui ai donné du Gelsenium pour le calmer. D'ailleurs Gelsenium, mon fils, quand il passait des examens alors ça il en a pris aussi. Mon mari aussi. Ils préfèrent les traitements corsés, qui agissent tout de suite mais bon comme moi j'ai toujours plus ou moins ce qu'il faut à la maison donc au départ je leur en donne. Quand je leur en donne ils prennent. Après ils sont peut-être un peu moins convaincus que moi. Je sais pas. ... Je pense que la bonne chose c'est de faire comme j'ai fait, d'aller voir la personne, remplir un questionnaire et que le traitement soit adapté je pense que ça, ça doit quand même être important. C'est peut-être pour ça que ça a bien fonctionné...

*Revenant hors entretien sur la phytothérapie :*

D : Je sais pas parce que moi la phytothérapie je croyais que c'était beaucoup plus tout ce qui était soja. Et ça ça me faisait peur quelque part aussi. Et je crois que ça aussi c'est un frein à ce que je continue tout ce qui

est Yméa et ainsi de suite parce que ça, ça ne me plaisait pas trop, j'avais pas trop confiance. Je me méfiais de ça. Je pense que ça, ça a quand même dû jouer dans ma décision de me tourner vers autre chose

*M : Qu'est-ce qui vous faisait peur dans le soja ?*

D : Ça peut aussi avoir des problèmes au niveau des cancers et tout ça. Parce que moi je sais que ma mère, elle prend plus de trucs qui à base de soja et tout ça. On ne peut plus utiliser. Ben même en manger on peut plus.

*M : Donc c'est plutôt ce côté-là plutôt que la question des OGM ?*

D : Oui, oui. Les OGM j'y pense moins. Il y avait plusieurs grandes marques qui se sont quand même engouffrées dans le truc. Je pense que dans les années à venir ça va quand même un peu plus... Et puis, bon, la publicité et bon, je pense qu'il y a quand même beaucoup de personnes qui vont se tourner vers ça. J'ai discuté avec des collègues de travail et elles, elles avaient pris Yméa : impeccable ! Elles étaient très satisfaites ! Mais moi ça n'a pas été mon cas ! Peut-être que si j'avais eu un résultat rapide au bout d'un mois, peut-être que je ne me serais pas tournée vers l'homéopathie, en fait. Ça c'est certainement vrai.

*M : Même si Yméa c'est aussi à base de soja, vous auriez quand même continué ?*

D : J'aurais essayé quand même de trouver quelque chose sans soja ! Quand même. C'est sûr, ouais, sans soja quand même. Moi je vois, j'ai discuté aussi avec des collègues de travail, elles disaient : « Oh moi je prends les hormones ! Je ne cherche pas à comprendre ! Et puis si j'ai un cancer, tant pis ! On verra au moment venu ! » Je sais pas. Moi j'ai pas cette mentalité là quand même ! Mais bon y en a beaucoup de mes collègues ici... Mais moi je vois pas ça comme ça, je me dis : « Une fois que le cancer il est là, il est là ! » C'est trop tard pour faire marche arrière !

## ENTRETIEN 22 :

*M : Donc vous me disiez : vous prenez un produit pour la ménopause ?*

D : Non, j'ai pas du tout de médicament pour la ménopause. J'ai juste ce que je prends comme médicaments. Il faut que je les sorte... (*Partie chercher les boîtes*). Pour la ménopause, j'ai jamais rien pris. Parce qu'on m'a enlevé l'utérus en 1992. Donc je prends ça pour l'eau : Ménophytéa silhouette. Parce que je gonfle énormément. Ça, la jouvence c'est pour veineux. Parce qu'avant je prenais des médicaments veineux, et ça ne me faisait pas plus donc je prends la jouvence de l'abbé Soury. Et ça c'est pour quand les ballonnements (*Belly slim*). Et ça, ça me fait du bien, j'avais les ballonnements quand j'arrêtais ça, donc j'ai été en recherche. Et ça, c'est tout de la pharmacienne qui me dit ce que je dois prendre. Et ça c'est pour tout ce qui est allergies, la mandarine rouge : c'est pour le stress. Ça marche très bien. Je n'ai que pour ainsi dire des médicaments comme ça. Pour l'allergie, pour quand je dors mal la nuit, j'ai du mal à respirer (*Respiration phytosun à base d'eucalyptus*). Voilà tout ce que je prends pour les rhumes (*Kalium, Allium ceba composé*) de ça c'est pour le nez bouché, et ça c'est elle qui me donne tout, tout est marqué pour que je me rappelle de ce que je dois prendre. Et c'est vrai que ça pour le nez bouché, impeccable ! Je l'ai même dit à d'autres personnes : « Si vous avez le nez bouché, vous prenez ça. » Bon, il faut essayer ! Parce qu'il y a des gens, c'est ce qu'elle m'a dit, il y a des gens que ça marche pas ! Mais moi ça, le nez bouché, impeccable ! Et l'Allium, quand on éternue beaucoup, ça c'est allergique ! Je suis très allergique, et qu'avant, j'étais pas ! Allergique au paracétamol ! Ça, ils s'en sont aperçu quand ils ont dû m'enlever l'utérus. Et ils m'ont dit que c'était une chose qui est très rare ! Mais moi je suis allergique au

paracétamol. C'est malheureux mais c'est comme ça ! (*Rires*). Donc on peut pas me soigner correctement. C'est comme ça, j'ai des fois la lchette gonflée. Donc j'arrive pas à déglutir. Ben, ça vient de l'allergie aussi. Donc, je prends ça. (*Apis Mellifica ch*). Là, c'est tous les médicaments que elle, elle m'a fait essayer. Et j'ai tout de marqué dessus pour pas oublier. Là, j'en ai encore un peu. Ça c'est pour l'allergie (*poumons histamine*). Et c'est pour ça que je garde ça précieusement. J'ai besoin de ce médicament-là parce que les autres ne font rien.

*M : Vous avez essayé les vrais antihistaminiques ?*

D : Ben, je prends Aerius. Là, j'en prends, ça fait une dizaine d'années, ça me fait pas plus. Et je la prends tout le temps, tous les matins, je prends un cachet d'Aerius, ça fait des années ! C'est malheureux. On avait fait les tests dans une pièce fermée, pour voir les poumons, parce qu'ils pensaient que ça venait de mes poumons, ils m'ont dit que non. Le poumon n'avait rien du tout ! Tout ça vient de ce qu'on respire. Moi je pense que plus ça viendra, plus il y en aura. Avec le manger, il y a des choses que je ne peux plus manger, parce que je sens que ça me fait mal.

*M : Donc vous me dites : vous prenez ces médicaments-là. Pour vous l'homéopathie ce sont des médicaments ?*

D : Non. C'est des plantes pour moi. Les médicaments c'est pas pareil. Non, pour moi la plupart c'est à base de plantes ! Tout ce qu'on prend là, à chaque fois que je lis, y a pour ainsi dire que des plantes. Bon, ils ne marquent peut-être pas tout ! Mais si je vois qu'une chose ne me va plus, je l'arrête tout de suite. Pour moi c'est pas des médicaments, hein, ça. Ça c'est vieux comme Hérode (*Jouvence de l'abbé Soury*). Ma grand-mère en prenait et c'est ma tante qui me dit : « Essaye pour tes jambes, essaye de prendre la Jouvence ! » Et c'est comme ça que j'ai pris. Oh ! Ça fait bien 30 ans que je prends de la Jouvence. Mais je ne la prends pas constamment ! Quand je sens que je recommence à avoir mal aux jambes, je prends de la jouvence. Mais je suis pendant 15 jours déjà à attendre qu'il y ait de l'amélioration. Mais, c'est vrai que ça... Mais j'ai essayé de prendre moins, ça fait pas le même effet. S'ils disent six cachets par jour, c'est six qu'il faut prendre. Si vous en prenez quatre, ça fait pas la même...

*M : Pour revenir à Ménophytéa, ça fait combien de temps que vous en prenez ?*

D : Ça fait 5-6 ans qu'elle m'en fait prendre. J'ai essayé, et j'ai désenflé. Parce que je prenais Lasilix. Ça ne fait rien. Là je prends aussi un autre médicament que le docteur m'a donné mais ça ne me fait pas... Mais ça, ça réussit mieux. Je sais pas pourquoi.

*M : Donc depuis 5-6 ans vous le prenez comment ?*

D : Je le prends surtout quand il fait chaud. En hiver, j'en prends pas. J'en prends que quand il y a des chaleurs. C'est là que j'ai les jambes qui gonflent.

*M : Vous en prenez combien ?*

D : Là, deux le matin. Je le prends comme c'est marqué dessus : deux le matin.

*M : Et pendant l'été, vous faites des pauses ?*

D : J'essaie de faire les pauses d'un mois, pour voir, tant que je vois que j'ai les jambes qui ne regonflent pas, j'en prends pas. Mais si je vois que mes jambes regonflent, j'en reprends. Mais j'en prends pas constamment ! Non, non. Ça je fais des pauses d'un mois (*désignant la Jouvence*). Mais la y'a une dame dans l'étage, elle me dit : « Moi aussi je fais ça, des pauses d'un mois ». Et je dis, en hiver, quand il fait moins chaud, j'en prends moins. Mais en période de forte chaleur je suis obligée.

*M : Et tout ça vous prenez à la pharmacie X.*

D : J'ai toujours pris là. Sauf ça, qu'elle en avait plus je l'ai trouvé à X (*centre commercial*), en parapharmacie. Et c'est pour ça qu'elle m'a dit ça (*Belly slim*). Et c'est vrai qu'on n'a plus le gonflement

du ventre et tout ça. Et c'est elle qui m'avait dit de le prendre. J'avais fait le régime du docteur Dukan. Que j'ai perdu 40 kg. Et j'avais vraiment le ventre arrondi. « Essayez voir » : qu'elle me dit. Mais elle ne me conseillera pas autre chose. Même elle, elle m'explique. Je vois, je lui dis : « Mais y a rien d'autre ? » Elle me dit : « Non, les autres choses, c'est juste pour manger la graisse. »

*M : Donc c'est la pharmacienne qui vous l'a conseillé en premier le Ménophytéa ?*

D : Oui, ça toujours été elle. Jamais personne d'autre m'a proposé.

*M : Quand vous allez à la pharmacie, vous attendez que ce soit elle ?*

D : Non, quand c'est d'autres collègues, je vais. Mais nous on l'a connue quand elle était à l'autre pharmacie. On l'a connue comme ça, et quand on l'a revue là et ben, on est retourné là, directement.

*M : Vous l'avez suivie ?*

D : Oui ! (*Rires*). Oui, quand on est habitué avec quelqu'un ! Et puis elle étudie toujours !

*M : Donc vous en avez parlé avec votre médecin traitant ?*

D : Oui ! Oui ! Chaque fois que je prends quelque chose, le docteur D. est au courant ! Et je lui montre le papier, je lui montre le petit prospectus. (*Partie chercher la brochure*). Tout ça c'est ce que je reçois quand je le prends. Tout ça c'est Ménophytéa. (*Désignant les prospectus*). Parce que quand on prend plusieurs boîtes vous avez le droit à une boîte gratuite. On colle dessus et on envoie ça et on reçoit une boîte gratuite. Et ça fait des années que je le prends. Et vraiment c'est une femme qui conseille très bien. Elle ne forcera pas à prendre une chose qui n'est pas pour vous, hein ! Mais ça, elle explique bien. Vous pouvez garder ça, j'en ai un autre. (*me désignant la brochure*).

*M : Vous pensez que la phytothérapie est adaptée à chaque personne ?*

D : Chaque personne, ça fait de l'effet ou que ça fait pas. Parce qu'il y a des personnes que ça marche pas. Moi, je vois que ça, (*mandarine rouge*), je l'avais conseillé à des personnes qui étaient stressées et tout. Ma petite nièce qui s'occupe des impôts, elle était hyper énervée. Je lui fais : « Essaye de prendre ça. » Et aussi, ... (*Partie chercher une autre boîte dans le buffet*). Je garde tous les papiers ! C'est du Bio-magnésium. Ça, pour les nerfs c'est incroyable ! Et elle a essayé d'en prendre, et ses collègues lui ont dit : « Comment ça se fait que t'es zen ! » Elle a dit : « Je prends ça. » Parce qu'entre janvier et juin ils ont tellement de travail, ils sont tellement stressés. Et moi j'ai pris ça et je lui dis : « Ecoute, moi ça me calme. » Et le Docteur D. m'a dit c'est parce qu'il y a du magnésium. Et c'est ça qui me calme. C'est un manque de magnésium. Et à chaque fois que je prends, je lui dis. Il vaut mieux que le médecin sache ce qu'on prend, on va pas cacher au médecin. Mais vous voyez : j'ai que des trucs comme ça à la maison, je prends pour ainsi dire plus beaucoup de médicaments.

*M : Et Ménophytéa vous l'avez déjà conseillé à quelqu'un ?*

D : Ménophytéa, oui, à d'autres personnes. Même ici ! (*Désignant le foyer résidence où ils habitent*). Une dame qui avait les jambes gonflées, je lui dis : « Ecoutez, moi je prends ça quand j'ai les jambes gonflées. Moi ça désenfle. » Hein ! Ça dépend aussi comment les gens se nourrissent. Que moi, je mange pas salé. Je ne resale pas. Je mets que des épices. J'ai pris cette habitude depuis que j'ai eu mes enfants j'avais le docteur Y. qui me disait : « Il faut que tu manges sans sel. » J'ai appris à manger pas salé donc ça ne me fait rien. Et c'est vrai que si on mange trop salé, on gonfle. Vous voyez j'ai que des trucs comme ça maintenant à la maison !

*M : Vous avez un suivi gynécologique par un gynéco ?*

D : Depuis que j'ai été opérée, non. Depuis 93 que le docteur m'a enlevé l'utérus je suis plus retournée voir. Non. On verra bien.

*M : Au niveau mammographie, vous faites...*

D : Mammographie, si.

M : *Par l'Adeca ?*

D : Oui. D'ailleurs ils avaient trouvé un kyste et ils avaient fait une ponction pour voir et c'était que de l'eau. Même au niveau mammographie, tout. Ah si ! La mammographie, si ! Je me fais surveiller.

M : *Quand le docteur vous avait enlevé l'utérus il avait enlevé les ovaires aussi ?*

D : Non, j'ai toujours les ovaires. C'est pour ça que j'ai pas de médicaments pour quand ils opèrent, qu'ils enlèvent tout. Ils donnent des médicaments. Moi j'en ai pas eu ! Il m'a dit que je n'en avais pas besoin. Que mes ovaires fonctionnaient toujours et le docteur m'a dit : « Pour l'instant vous pouvez venir faire des tests », qu'il me disait. Mais, je sais que ma belle-sœur, elle a eu le cancer des ovaires ! Je sais que ça existe. Enfin on verra bien. On peut avoir le cancer de partout ! Bon maintenant, j'ai plus d'utérus, je ne vois plus l'utilité... Je vais chez le généraliste pour me faire ausculter. Et surtout que je n'aimais pas ça ! Vous savez : c'est un peu... (*Faisant une grimace*).

M : *Par rapport à la ménopause, vous n'avez pas de bouffées de chaleur ?*

D : J'en ai eu. Mais maintenant, ça arrive de temps en temps mais non, non. J'en ai eu plus avant d'être opérée. Mais depuis que j'ai été opérée, non. Depuis 93, je ne me plains pas. Bon, c'est vrai que j'ai chaud la nuit mais j'ai pas besoin de... Vous voyez, la fenêtre est toujours ouverte. Moi je ne peux pas vivre avec trop de chaleur. J'aime pas qu'il fasse trop chaud. C'est une habitude que j'ai toujours.

M : *Donc vous n'avez rien pris pour les bouffées de chaleur ?*

D : Non. Non. Non, elle ne m'a jamais rien donné.

M : *Pour vous, les symptômes de la ménopause, c'est essentiellement les jambes gonflées...*

D : Non, la ménopause, on voit bien le corps qui change, hein ! On sent qu'on est plus pareille. La ménopause, on sent que ça vient ! Et même avec les règles. Moi j'avais les règles, je les avais des fois tous les 15 jours. Et c'est comme ça que le docteur m'a dit : « Non il faut qu'on arrête ça ». Parce que c'est ça qui me fatiguait. Trop souvent les règles.

M : *Vous aviez des fibromes ?*

D : Utérus fibromateux. Vraiment j'en avais beaucoup. C'est pour ça qu'il a dit : « Il faut tout enlever. Il vaut mieux l'enlever que de... »

M : *Comment vous l'avez vécue la ménopause ?*

D : Je ne l'ai pas sentie passer. Non, je n'ai pas eu de stress comme il y en a qui ont. Je ne sais pas. Non. Pas du tout.

M : *Ça n'a pas été une étape dans votre vie ?*

D : Non, pas du tout, non. Pas du tout, pas du tout. Non, je l'ai eu en 93. Donc j'avais 48 ans, à peu près. (*En comptant sur ses doigts*). Là, je vais avoir 68 cette année ! C'est pour ça que, les douleurs, tout ça, tout le monde en a. Là je sens que le canal carpien commence. Cette nuit j'ai dégusté mais ces temps-là, c'est normal qu'on ait des douleurs partout. Non, mais la ménopause ne m'a jamais, non.

M : *Donc vous ne l'avez pas vécue comme un vieillissement ?*

D : Pas du tout. Non. Non, et même maintenant non.

M : *Est-ce que vous en parlez facilement de la ménopause ?*

D : De tout. Moi ça ne me gêne pas du tout. Non, parce que moi ça ne m'a pas traumatisé. Je sais que j'ai des amies : Oh ! La ménopause c'était pire que s'ils allaient mourir. Non. C'est un cycle qui tourne ! C'est ce que je dis : une vie ça tourne ! Nous, on est pour l'instant là, après on ne sera plus là, et puis c'est tout, il faut que les enfants comprennent que c'est une roue. Une roue qui tourne plus ou moins bien. On a eu des

hauts et des bas comme tout le monde. Que ça soit avec les enfants, que ça soit avec les parents. De toute façon tout le monde en a. Ce serait trop beau que tout aille bien.

*M : Pour en revenir au Ménophytéa, quand vous le prenez au niveau des jambes, vous trouvez ...*

D : Je désenfle !

*M : Au bout de combien de temps à peu près ?*

D : Oh ! Il faut bien attendre une bonne semaine. Il faut bien attendre une bonne semaine que ça parte.

*M : Et ça dégonfle totalement ?*

D : Je suis toujours un peu enflée ! Mais beaucoup moins ! Beaucoup moins. Il y a des fois où je ne peux plus faire ça. (*Faisant une dorsiflexion du pied*). Tellement c'est gonflé ! Je fais énormément de rétention d'eau et je ne sais pas pourquoi. Et mes sœurs ne sont pas comme ça. Je suis la seule de la famille. Mais j'ai pas de varices. Qu'elles, elles ont des varices. On a chacun notre croix à porter !

*M : Est-ce que vous pensez que ces produits-là peuvent avoir des effets secondaires ?*

D : Oh, j'ai même pas cherché. Il y en a tellement qui en prennent. C'est comme beaucoup de médicaments. Les médicaments que j'ai pris qu'on entend parler maintenant à la télé que ce n'est plus bon. C'est pour ça que l'autre jour j'ai montré au docteur D. Même eux, ils ne le savent pas. Ils font des médicaments et ils ne savent pas dans plusieurs années comment ça sera.

*M : Et ces produits-là, ils ne peuvent pas avoir d'interaction avec vos médicaments ?*

D : J'ai jamais pensé. J'ai jamais pensé, j'ai jamais regardé ce qu'il y a dedans. Parce que là-dedans, il y a aussi du tri calcique, du phosphate, plein de choses. Mais moi comme ça me désenfle les jambes, c'est pour ça que je le prends. Même du visage, des fois. Je sens que le visage est gonflé, je prends ça, et ben ça part. Mais bon ce qu'il y a, c'est que ça, c'est comme tous les médicaments, c'est comme toutes les choses, on sait pas ce que ça fera plus tard. C'est comme la Jouvence il y en a peut-être qui ont eu des problèmes avec. Mais que moi, je n'ai pas de problème.

*M : Vous me dites : vous achetez essentiellement à la pharmacie...*

D : À la parapharmacie quand je trouve pas.

*M : À la parapharmacie quand vous ne trouvez pas à la pharmacie...*

D : Oui. Je ne vais pas souvent à la parapharmacie. Je préfère avoir quelqu'un qui m'explique si c'est bon ou pas. Tandis que la parapharmacie je sais pas si c'est vraiment des gens de..., vraiment du métier qui font ça. Ça peut n'être que des vendeuses. Ça m'étonnerait qu'un pharmacien s'installe dans un truc comme ça. Mais c'est vrai que même les supermarchés vendent les médicaments.

*M : Et Ménophytéa vous en avez pour quel coût mensuel ?*

D : Ménophytéa il y en a bien pour 15 €, ça. Par mois. C'est comme ça. (*Désignant tous les produits étalés sur la table*). Ça c'est des choses à 9 euros et quelques (*Respiration Phytosun*). Ceux-là, c'est pas très cher, mais y en a pas beaucoup dedans. (*désignant les différentes boîtes de granulés homéopathiques*). Je sais pas s'il y a les prix dessus : oui, 2 euros.

*M : Est-ce que pour vous le coût de ces produits-là c'est un frein ?*

D : Non. Non, si ça fait du bien. Parce que maintenant vous avez des médicaments remboursés que vous payez. Je vois que j'avais du Ginkor avant. Bon, j'en prends plus parce que le Docteur D m'a dit que ça me faisait la tension ! Donc je fais attention maintenant à ne plus reprendre. Mais c'est payant ! Et 17 € la boîte. Et la boîte dure que pour un mois.

*M : Pour vous c'est anormal que ça ne soit pas remboursé tout ça ?*

D : Bah oui parce que si vraiment ça fait quelque chose de bien, vaudrait mieux qu'ils le remboursent. Des choses qui font rien et qu'ils remboursent quand même. Il y a beaucoup de médicaments comme ça. Moi

je vois le Ginkor, il y a des gens de Belgique qui viennent le chercher en France. Bon parce que c'est beaucoup plus cher que... Mais moi ça m'agit sur la tension donc il faut que je fasse attention. Parce qu'il y a des médicaments qu'on ne peut pas prendre. Et heureusement qu'on écoute le médecin parce que sinon...

*M : Est-ce que vous pensez que c'est un frein pour d'autres dames ?*

D : Oui. Moi de toute façon je ne me maquille pas. Je ne m'achète pas de parfums parce que je ne supporte pas. Donc moi, ça ne me gêne pas. C'est ce que je dis des fois à mon mari, je ne mets pas de rouge (*faisant le geste de mettre du vernis à ongles*). Si vous calculez bien : pas loin on a une maison, qui font les ongles, là, et tout. Combien qu'ils payent pour faire ça ? J'ai jamais fait. Mais ça, j'achèterais (*lançant un regard aux produits sur la table*). Mais j'irais pas acheter du rouge à lèvres, j'irais pas chercher..., le coiffeur tous les deux mois. C'est ce que je dis : ben je compense pour me soigner. C'est tout.

*M : Est-ce que vous avez déjà acheté des produits sur Internet ?*

D : Non. Jamais. Ma sœur, oui, elle achète. C'est comme je prends aussi du Goji. Vous connaissez le Goji ? C'est un purifiant et ma sœur elle prend ça sur Internet. (*Partie chercher dans le buffet le Goji*). Et vous payez la moitié du prix de la pharmacie. Voilà. Prenez-en si vous voulez ! Vous verrez ce que ça fait dans la bouche. Vous le mâchez.

*M : Ça sent un peu comme le Cramberry.*

D : J'en prends 4-5 tous les matins. C'est un purifiant et c'est elle aussi qui m'avait... Et comme ma sœur elle arrive à l'avoir sur Internet et ben voilà... Seulement en pharmacie le kilo c'est 45 € et elle le paye à moitié prix. Parce que elle, elle en prend aussi. Une fois je lui ai fait goûter et c'est depuis qu'elle en prend.

*M : Elle vous en prend sur Internet alors ?*

D : Voilà ! Mais moi je n'irai pas sur Internet.

*M : Qu'est-ce qui vous arrêterait d'aller sur Internet ?*

D : Oh ! J'ai toujours peur !

Le mari : Peur de se faire avoir.

D : Il y en a plein qui se font avoir !

*M : Alors dans quel sens ?*

Le mari : la carte bleue !

*M : La carte bleue surtout ?*

D : Non, non. Ça je fais attention. Je préférerais le payer plus cher ici, mais ma sœur m'a dit : « Oh ! Tu te fais avoir ! » Alors j'en ai donné à mon fils, j'ai des amies je leur en apporterai quand on va y aller vendredi, je vais mettre dans un sac plastique. Eux, ils le prennent en sirop, mais moi j'aime pas. Je préfère avoir le goût et c'est pas mauvais du tout ! Mais il ne faut pas en abuser non plus ! C'est comme les raisins secs. Si vous mettez le nez dedans et que vous mangez le paquet, c'est pas bien.

*M : Est-ce que pour vous l'offre de produits est suffisante, pour la ménopause ?*

D : Non, parce que j'en ai jamais entendu parler vraiment. J'ai jamais vraiment pris quelque chose pour la ménopause. Jamais. Non, j'ai jamais été mal fichue. Les bouffées de chaleur et puis c'est tout. Alors on se déshabille, on se rhabille, on se déshabille. Non, autrement, non. La ménopause ça ne m'a jamais...

*M : Vous n'en aviez pas beaucoup des bouffées de chaleur ?*

D : Si ! Il y avait des fois c'était... Si. C'est embêtant parce que ça fait l'impression que vous êtes en sueurs, que vous coulez et tout et puis tout d'un coup il n'y a plus rien. Je sais pas comment ça arrive... C'est le corps qui réagit, je sais pas. Non, moi ça ne m'a jamais...

*M : Par rapport à la prise de ces produits-là, est-ce que vous les prenez comme des médicaments ?*

D : Non.

*M : Quelle est la différence pour vous ?*

D : Ben, ça serait une obligation de les prendre : les médicaments. Que ça, ça je les prends que quand je sens que j'en ai besoin. Parce que les médicaments vous allez chez le médecin il vous dit : « Prenez ça tant de jours. » Vous êtes obligés de faire comme le médecin a dit. Tandis que là, ils imposent pas, ils disent que vous pouvez les prendre pendant plusieurs mois. C'est comme ça, ils disent qu'on peut le prendre 3 mois (*Ménophytéa*). Ça c'est pareil ils disent : « deux comprimés trois fois par jour. »

*M : Vous respectez quand même des quantités qu'ils disent ?*

D : Les quantités, oui. Ça, les quantités par jour, oui. Mais, le temps, non. Je les prends un mois, je les prends deux mois. Quand je vois que je suis vraiment gonflée, je les prends les trois mois. Et après j'arrête 15 jours et je reprends 15 jours comme ils disent, eux. Et quand je suis bien désenflée j'arrête tandis que les médicaments vous les prenez comme le médecin dit. Je sais qu'il avait dit huit jours un médicament pour les douleurs et ben, j'en ai pris que huit jours. Il me restait 6 médicaments que j'aurais pu prendre, je ne les ai pas pris. Que ça, c'est pas pareil.

*M : Quand vous avez des symptômes vous vous tournez d'abord vers la phytothérapie puis après vers le médecin, ou comment vous faites ?*

D : Voilà ! Je fais déjà avec ça. Et après seulement... Mais, j'en parle toujours au médecin. Là, je prends ça, à cause de ça. Et il le sait. C'est une habitude, il vaut mieux prévenir le médecin qu'on prend ça, ça ou ça. C'est pas la peine de le prendre et de le laisser dans l'ignorance. Lui, il ne peut pas savoir ce que l'on prend. C'est un peu normal ce serait aller à l'encontre de la médecine de prendre des choses et de ne pas le dire au médecin. Que moi, il sait que je prends tout des choses comme ça. Chaque fois je lui dis : « J'ai pris ça, j'avais le nez bouché, la lurette. » D'ailleurs, une fois j'ai été le voir et il a dit : « Mais c'est incroyable ! » J'avais que la lurette gonflée et rouge. J'ai pris les cachets, deux jours après je n'avais plus rien. Donc il me dit c'est bien une allergie. Mais c'est atroce une allergie.

## ENTRETIEN 23 :

*M : Quel produit vous prenez pour la ménopause ?*

D : Là, c'est de l'homéopathie c'est de l'Acthéane. Oui, en fait ça faisait des années que je prenais des œstrogènes de synthèse en gel et puis ça faisait un peu yo-yo. Depuis ma jeunesse, j'avais un peu des problèmes de seins douloureux pendant les différentes périodes. Et en fait avec les œstrogènes y a des moments où j'avais des bouffées de chaleur, ça n'allait pas donc j'en mettais un peu plus. Ça dépendait des mois, je pense. À d'autres moments, moi, je me sentais bien, mais les seins gonflaient. Enfin bon... Il y avait beaucoup d'effets secondaires. Et la contrainte de devoir y penser tout le temps. C'est embêtant et comme j'ai déménagé. J'habitais en Moselle Est donc j'ai cherché un gynécologue ici, dans le coin, plus près. Et sur M., elle m'a fait un bilan, un check-up complet. Précédemment, bon, je pense que la gynéco avait l'habitude : j'avais des seins avec des kystes, etc, et c'est toujours un petit peu problématique. Mais sinon, j'avais un suivi régulier. Mais elle n'avait pas remis en question le traitement par l'œstrogène. Mais là, la nouvelle gynéco, elle a dit : « Bon, à un moment donné, il faut que ça s'arrête tout ça. » (*Rires*). Elle m'a un petit peu bousculée. Je me suis dit : « Bon c'est vrai que j'ai 57 ans, toujours les seins congestionnés et que ça fasse un peu des hauts et des bas ». Je me suis dit : « Bon »... Je ne jurais que par les œstrogènes je me suis dit : « Bon, on va essayer. » Elle m'a conseillé l'Acthéane et puis donc, j'ai



arrêté complètement les œstrogènes. Je sais pas peut-être que j'aurais eu moins de bouffées de chaleur qu'autrefois. Effectivement, moi j'ai l'impression que ça a marché. Ça a marché, ben, que ça n'a pas réglé complètement. Il faut que je reprenne de temps en temps. Enfin, j'ai tourné avec trois boîtes. Parce qu'elle m'avait dit : « Dès disparition des symptômes il faut diminuer et arrêter. » Par contre, il y a eu des moments après, où ça reprenait, je ne voulais pas trop que ça s'emballe à nouveau. Et puis bon, l'homéopathie, ça peut pas, ça peut pas faire grand, grand mal, je pense ! (*Sourire*). En tout cas, là, ça fait peut-être plus de 15 jours que je n'ai rien pris et je fais de temps en temps quelques bouffées de chaleur mais moins intenses, et moins souvent. Donc maximum une fois par jour et encore. Et, je prends ça aussi, comment ça s'appelle, (*partie chercher la boîte*), Manhaé. Ça je prends aussi, mais bon, j'en prenais depuis plus longtemps, déjà en même temps que les œstrogènes. C'est peut-être un effet psychologique mais ça ne change rien. Là, je n'ai pas remarqué de différence au niveau des bouffées de chaleur et des inconvénients.

*M : Vous en preniez déjà avec les œstrogènes ?*

D : Oui, oui. J'en avais pris par cures de 3-4 mois. Et puis après, j'avais arrêté. Au fil du temps, comme ça, j'avais fait 2-3 cures. Et pareil j'avais dit : « Ça peut pas faire de mal. » Pour la peau, je sais pas, pour l'effet psychologique ! (*Rires*). Voilà.

*M : Pendant combien de temps vous avez pris les œstrogènes ?*

D : Oh là ! J'ai eu mon hystérectomie en 2002. Et je pense que j'ai commencé à avoir des problèmes 2-3 ans après peut-être. Ça fait au moins 8-9 ans.

*M : Et avant que vous preniez les œstrogènes, vous aviez des bouffées de chaleur...*

D : Oh ! C'était une catastrophe. Quand ça a démarré, bon, c'est vrai c'est nouveau donc on se dit : « Ça va passer. » J'avais pris rendez-vous mais rendez-vous au bout de quelques mois, quoi, (*sourire*), au niveau de la gynéco ! C'était vraiment pénible, pénible, pénible ! Je ne dormais plus la nuit. Toutes les demi-heures, je balançais toutes les couvertures et une fois que c'était passé, je me rendormais, après je me réveillais parce que j'avais froid. Ça, toute la nuit, quoi ! C'est vraiment pénible. Vive la jeunesse ! (*Rires*).

*M : Et donc là quand vous preniez les œstrogènes vous aviez encore des bouffées ?*

D : Vous parlez des premiers temps, au départ ?

*M : Pendant toutes les années où vous avez pris.*

D : Il y a des moments où j'étais pas trop bien j'avais encore des bouffées de chaleur par moment mais moins fort et moins souvent que ce que j'avais au début, quoi ! Donc elle m'avait dit de moduler un petit peu d'1 ou 2 doses, ça dépendait. Mais dans l'ensemble, ça allait, quoi ! En plus, j'ai commencé à faire des insomnies. C'est vraiment à cette période-là que j'ai commencé à devenir insomniaque. Et depuis ça ne s'est jamais vraiment complètement arrangé. Je ne sais plus ce que c'est une nuit sans réveil. Je me réveille 3-4 fois la nuit. Quand je me rendors, je suis contente ! (*Rires*). Là, je ne travaille plus, donc, je ne me prends plus la tête. Les derniers temps, quand je travaillais encore qu'il fallait se lever à six heures du matin, qu'on n'arrive pas à dormir, qu'on se réveille tout le temps, c'est pas rigolo !

*M : Vous aviez essayé de faire des pauses dans le traitement hormonal ou vous l'avez pris pendant 8 ans sans discontinuer ?*

D : Euh, au niveau de la prescription, à un moment donné... Au début j'avais, ... Oh ! Je ne sais plus trop les noms : un flacon pompe 1 ou 2 pressions, je ne sais plus trop. Après c'était les patchs pendant quelques années. Après c'est vrai que quand j'étais pas trop bien que c'était un peu trop ou pas assez, que c'était pas trop équilibré, c'était un peu embêtant donc on était repassé sur une autre sorte d'œstrogènes.

*M : Donc là quand vous avez arrêté l'œstrogène en gel, vous avez commencé Acthéane tout de suite derrière?*

D : Non, j'ai commencé l'Acthéane tout de suite. Je sais pas, j'ai peut-être pris l'Acthéane pendant un ou deux jours avant d'arrêter. Je ne sais plus, j'ai plus trop en tête. Voilà. Oh ! J'avais un peu des petites bouffées de chaleur qui reprenaient. J'essayais de faire attention, de ne pas trop piocher dans... Encore que ça a changé : l'histoire de la menthe. Qu'à une époque on disait : il faut absolument pas prendre de menthe et je sais plus trop..., pas de camphre, voilà, ce genre d'éléments, quoi ! Je suis pas une grande consommatrice de menthe, mais j'essaie de faire attention et de prendre les cachets en dehors, loin des repas. Voilà.

*M : Donc là, vous avez arrêté l'œstrogène quand ?*

D : 3-4 mois, maintenant, je pense.

*M : Donc là Acthéane vous l'avez pris, arrêté, et vous le reprenez quand...*

D : Ben il faudra que je rachète si besoin. Là il me reste deux comprimés. Ça fait quelques jours que je n'en ai pas pris. Ça va !

*M : C'est la combienième boîte ?*

D : Troisième. À raison de  $2 \times 2$  par jour.

*M : Vous prenez toujours quatre par jour ? Ou vous modulez aussi ?*

D : Non. Quatre par jour et à un moment donné quand ça allait mieux je passais à deux et je stoppais.

*M : Et le Manhaé vous le prenez depuis combien de temps ?*

D : La, j'ai repris récemment mais ça fait quelques années que ma gynécologue de X, elle me l'avait conseillé parce que j'avais encore les soucis malgré l'œstrogène. Après, c'est pas remboursé donc c'est vrai que... (Sourire).

*M : Et le Manhaé vous le prenez aussi au coup par coup quand vous voyez que vous êtes un peu plus gênée ?*

D : Quand je démarre une boîte, je fais une cure complète un par jour tous les jours, quoi ! Oui, sinon je pense que ça n'a pas trop de sens. C'est pas un comprimé avec un peu d'huile de bourrache qui va faire des miracles ! (Rires). Il ne faut pas rêver !

*M : Vous me disiez par rapport au fait que c'est pas remboursé...*

D : Ben, c'est pas trop donné, quand même ! Mais c'est vrai que l'un dans l'autre, des petites choses comme ça, qu'on s'achète pour le confort, des médicaments de confort, ... Le coût de la vie a augmenté aussi donc on fait un petit peu attention... Enfin, bon ! Si ! Je peux me permettre de l'acheter, sinon voilà.

*M : Le coût du traitement n'est pas un frein pour vous ?*

D : Ben comme je dis : « C'est quand même un peu... » Ça me plaît pas trop de vieillir donc de temps en temps je fais des petits trucs comme ça. On a l'impression que ça fait du bien ! (Rires).

*M : Est-ce que vous pensez que c'est un frein pour d'autres dames le coût du traitement ?*

D : Ça, je pense que oui. Probablement, parce que c'est quand même 30 € la boîte, non ? Ou 20 € la boîte ?

*M : Et l'Acthéane vous l'aviez acheté à combien ?*

D : Je ne sais plus bien : 5 ou 6 ou 7. Je crois que c'est pas marqué dessus en plus !

*M : Vous pensez que ça devrait être remboursé ?*

D : Ben l'homéopathie... Je sais pas l'homéopathie en général c'est remboursé ou bien... ?

*M : Non généralement, non.*

D : Parce qu'à une époque, quand ma gamine était petite, j'avais un peu opté pour l'homéopathie, pour elle surtout mais pour moi aussi. Mais bon, j'avais acheté un bouquin sur l'homéopathie. Mais c'était pas une prescription ce qui fait que... Et puis ça a pu évoluer au niveau des remboursements. Quoique ça va plutôt

dans l'autre sens ! (*Sourire*). Déremboursement et tout ça ! Non je pense qu'il devrait... Je ne pense pas que ça aille dans le sens-là !

*M : Vous avez souvent recours à l'homéopathie et à la phytothérapie ?*

D : Non, pas ces dernières années. Ben là, pour les troubles de la ménopause : le Manhaé et puis ça maintenant l'Acthéane. Comme je dors pas bien et que ça m'embête un peu de temps en temps je me fais prescrire un médicament pour dormir, ça me déplaît un peu de... On préfère avoir un sommeil naturel. J'ai acheté aussi un flacon de gouttes. Mais ce qu'il y a, dans l'automédication homéopathique que ce soit l'Acthéane ou ça, c'est pas un médicament spécifique, quoi ! C'est une combinaison de différents médicaments qui devraient convenir du coup à tous les types de, de natures. Par contre, les consultations chez les homéopathes, je pense qu'elles sont remboursées. Bon les gouttes pour dormir, ça marche pas !

*M : Vous aviez quoi comme gouttes ?*

D : (*Partie chercher le flacon*). L72. Non, il y a des nuits où je dors pas trop mal. Non, je pense que ça ne marche pas ! (*Rires*).

*M : Vous avez plus confiance dans les médicaments ou dans l'homéopathie ? Vous vous tournez plus facilement vers quoi ?*

D : Les médicaments, l'allopathie, les médicaments classiques. L'homéopathie je pense que ça doit être intéressant, il faudrait vraiment aller au fond du truc et puis voir un homéopathe qui étudie bien le cas et pour un traitement de fond, à la limite, selon les problèmes, là je pense que ça peut... Je serais assez pour les médecines douces, mais bon... Je suis d'une nature un peu impatiente ! (*Rires*). Il faut que ça... ! Je vais pas attendre 107 ans. J'ai quand même été infirmière de métier.

*M : Et le médecin traitant dans tout ça ? Par rapport à la ménopause, au traitement des bouffées de chaleur, est-ce que vous en parlez avec lui ?*

D : Euh non, parce que pour les problèmes gynécologiques, c'est ma gynécologue chez qui j'allais régulièrement quand même. Et donc j'en discutais avec elle. Mais sinon, le médecin traitant bon, il me fait le renouvellement d'ordonnance, quand j'ai un souci particulier, ponctuel, je vais le voir sinon j'ai des problèmes de rythme cardiaque : donc je vais voir le cardiologue pour ça aussi. Non. Je veux dire : je sais pas bien ce que ça m'apporterait, quoi ! Je sais que c'est un problème au niveau de la ménopause donc ça fait longtemps que j'aurais envie de m'en débarrasser !

*M : Donc vous vous tournez plus facilement vers votre gynécologue que vers le généraliste ?*

D : Ben, là maintenant le problème est réglé ! J'ai quand même changé de médecin traitant aussi il y a deux ans maintenant, comme j'habitais en Moselle Est avant et que mon ami habitait ici. En ce point, bon, le traitement homéopathique c'est la gynécologue qui me l'a conseillé. De toute façon après je le rachète ou non parce qu'il est pas remboursé. Il est pas remboursé de toute façon. Il ne me sera pas d'un plus grand secours, (*rires*), mon médecin traitant. Je ne vais pas lui manger son temps avec ça ! (*Rires*).

*M : Quand vous avez acheté l'Acthéane vous aviez eu un conseil par la pharmacie ?*

D : Je sais plus trop. Peut-être que... Je sais plus. Bon, j'ai lu la notice. Je sais plus. Je crois qu'elle m'avait quand même déconseillé de consommer de la menthe, etc., ce genre de conseils alors que j'ai été voir sur Internet un petit peu. C'est la panacée de nos jours, on trouve tout ! (*Rires*). Et donc c'est là que j'ai vu qu'apparemment ce n'est plus d'actualité ce genre de recommandations.

*M : J'ai des dames qui m'en ont parlé mais je n'avais pas cette notion...*

D : Ma fille a 28 ans maintenant ! Et quand elle était gamine à la maternelle, elle faisait beaucoup, elle faisait des otites à répétition, des rhumes qui passaient en otites, en angines etc. Et puis à un moment donné avec tous les antibiotiques ça commençait à bien faire ! C'est là que je me suis tournée, au début, vers

l'homéopathie. Bon, ça finit par se régler mais ... Il y en a qui diront que de toute façon les gamins ils font leur immunité à la maternelle et à force ils finissent par... ! (*Rires*). Mais bon ! Donc d'après moi je pense que ça a contribué, que ça fait du bien, quoi ! Et puis à cette époque-là on disait : non, pas tous ces produits-là qui sont un peu volatiles, je sais pas trop comment dire, le camphre, toutes ces choses-là, qu'il faut éviter, quoi !

*M : Est-ce que vous considérez que le Manhaé et l'Acthéane ce sont des médicaments ?*

D : ... Manhaé, non. Non, je pense que c'est vraiment un produit de confort. Voilà. Je pense que c'est pas un médicament. C'est une association de produits naturels. Après, je le prends, parce que je me dis que ça fera peut-être du bien, mais, mais j'en attends pas ! Rien de magique ! (*Rires*). Mais ça fera peut-être du bien sur la peau, ou... Un petit peu. Mais bon l'Acthéane, effectivement, je trouve que... Ce qu'il y a, ce qui me gêne dans ces médicaments homéopathiques... Bon, ça évite d'aller voir le médecin, etc. J'ai l'impression que ça a marché mais c'est quand même, comment dire, c'est un truc pour vendre, quoi ! Ils combinent un maximum d'éléments différents et ils le mettent bien devant en vitrine. Ça devient du commerce ! Et ça, ça me déplaît un peu.

*M : Vous avez l'air gênée aussi par le fait que ce soit pas vraiment personnalisé...*

D : Ben, il faudrait aller voir un homéopathe qui... Bon, ça m'embête un peu parce que je vois déjà assez de médecins comme ça : gynéco, cardio, régulièrement chez le médecin traitant parce que il faut le renouvellement d'ordonnance, etc. (*Rires*). Après une tendinite, donc il faut aller chez le kiné !

*M : Vous me disiez : pour vous c'est pas des médicaments. Est-ce que vous pensez qu'ils peuvent avoir des effets secondaires, Acthéane et Manhaé ?*

D : Je ne pense pas. Ah bon ? Ça peut en avoir ? Bon sinon, comme tout ce qu'on peut consommer. Un problème d'allergie, après c'est sûr, ce genre de... On n'est jamais à l'abri, de ce genre d'effets secondaires ! Sinon je ne pense pas ! (*Rires*).

*M : Vous me disiez : vous l'avez acheté à la pharmacie de M. Vous me disiez : c'est pas votre pharmacie habituelle ?*

D : Non je vais à N. C'est là que je vais d'habitude. Là, je passais, j'étais dans un commerce à côté. Voilà. Comme ça se présente, parfois, ça m'arrive d'aller dans une autre pharmacie. Mais en général je vais à la pharmacie du quartier, ils me connaissent par cœur ! (*Rires*).

*M : Vous savez à qui vous avez à faire... Là quand vous avez acheté ces produits-là c'était un pharmacien, c'était un préparateur ?*

D : Non je ne sais pas ce qu'il était. Non. Je ne fais pas toujours attention. Je ne fais pas toujours attention donc je ne sais pas s'ils ont toujours leur petite plaquette.

*M : Est-ce que vous achèteriez ces produits-là en parapharmacie ?*

D : Ces produits-là ? À partir du moment où, oui, oui !

*M : Vous avez déjà acheté en parapharmacie...*

D : Oh oui ! Des vitamines, des choses comme ça, des petits comprimés...

*M : En général, vous achetez plutôt à votre pharmacie de quartier ?*

D : Ben en parapharmacie quand c'est des petites choses comme ça, c'est moins cher qu'en pharmacie quand même non ? Enfin, j'ai l'impression.

*M : Je ne veux pas vous influencer ! Là, si vous en reprenez, vous en reprenez où ?*

D : Ben n'importe où, à partir du moment où je connais le médicament ! Si je tombe sur un endroit où il est vendu moins cher, j'irai là où il coûte le moins cher ! (*Rires*). Pour le même produit !

*M : Vous me dites que vous regardez sur Internet. Est-ce que vous achèteriez sur Internet ?*

D : Non. En médicament, non. Parce que là, je fais pas confiance. J'ai encore vu hier à la télé les histoires de Viagra qui viennent de Chine, de je sais pas trop quoi. Bon, les gens ils sont pas très... Ils sont pas très prudents d'acheter... Non, non. C'est pas raisonnable ! *(Rires)*.

*M : Est-ce que vous en parlez avec votre entourage de la ménopause ? Des soucis que ça cause ?*

D : Non, maintenant, plus. À une époque,... Enfin l'entourage, vous voulez dire ? Au niveau familial ? Ou à des amies ? Pas spécialement. Ponctuellement, quand on pète les plombs, et qu'on dit : « Oh là là ! » *(Rires)*. Mais sans plus ! Non ! En plus, de métier, dans le domaine paramédical, si après on ressasse encore ce genre de choses, au niveau de l'entourage... Ou très ponctuellement. Histoire voilà de... Mais pas de grandes discussions sur le thème, non !

*M : Donc vous n'en discutez pas avec des amies à dire...*

D : Oh non !

*M : Du coup vous ne conseilliez pas...*

D : Ah ben si, ça ! C'est forcément arrivé ponctuellement de... Par exemple, quand je travaillais encore, j'avais des collègues, donc on avait toutes un peu la même tranche d'âge, et à un moment ou un autre, chacune commençait à faire ces problèmes et c'est le temps d'une discussion. Et l'une qui conseille un peu l'autre.

*M : Qui conseille un peu sur les produits ?*

D : Euh, j'avais une collègue, ça remonte à il y a trois ans, par là, aussi qui commençait à avoir des soucis. Son médecin lui a prescrit de l'homéopathie, d'emblée. Bon, c'était pas une amie particulièrement, c'était plus une collègue, j'étais un peu étonnée parce que, à l'époque-là, j'avais pas... Elle était loin ma période homéopathie et puis pour moi le gel, l'œstrogène : c'était ça qui marchait. Et puis, j'en avais tellement ça m'avait franchement embêté ces histoires-là où j'étais vraiment pas bien. Je me voyais mal... Comme je vous disais : pour moi, il faut qu'il y ait efficacité rapidement parce que... *(Rires)*. Pour moi, je vois difficilement... Je pensais que l'homéopathie ça marcherait qu'au bout de, d'un certain temps, quoi ! Mais apparemment elle a dû être... Je sais pas si le genre de médicaments-là... Apparemment ça l'a quand même relativement soulagée.

*M : Donc c'est quand même pas un sujet tabou pour vous de parler de la ménopause ?*

D : Ah non. Non. Je ne vais pas parler de la ménopause avec un jeune homme de 20 ans par exemple ! *(Rires)*. Non, c'est pas tabou. En tout cas c'est plus tabou ! J'ai eu le temps de m'y faire !

*M : Comment vous avez vécu la ménopause ?*

D : Ouf ! *(Soupir)*. C'est pas, c'est pas, comme la ménopause dans les livres : voilà, les bouffées de chaleur et tout ça. C'est pas ça qui me gêne le plus, c'est le changement physique : c'est ça que j'avais beaucoup de mal à accepter. Bon, ça me déplaît encore ! Mais on ne peut rien y faire. J'ai quand même pris plus de 10 kg. Et petit à petit, on s'empâte, il y a quand même un changement au niveau physique qui est déplaisant. *(Ricanement)*.

*M : Est-ce que vous l'avez vécue comme un vieillissement ?*

D : Ah, ben oui, c'est clair ! Oui, oui.

*M : Une étape ?*

D : C'était pas en lien direct avec la ménopause. C'est le fait de prendre de l'âge et de voir le changement sur soi, quoi. Bon, déjà le fait d'avoir été, j'ai eu une hystérectomie en 2002. Ça m'avait bien, j'étais bien embêtée avant, donc pour moi c'était : ouf ! Enfin tranquille ! *(Rires)*. Et donc c'était pas le fait de ne plus avoir ses règles. De ce côté-là, au contraire c'était un soulagement ! C'était petit à petit, on va petit à petit vers le troisième âge. Et ça... *(Rires)*.

*M : Vous avez eu une hystérectomie par rapport à des fibromes ou...*

*D : J'avais un fibrome, oui.*

*M : Est-ce que vous êtes gênée par d'autres symptômes que les bouffées de chaleur ? Vous me dites : la prise de poids...*

*D : La prise de poids, bon, j'ai plus d'appétit aussi, je mange plus qu'à une époque. Je pense que c'est voilà, un peu un tout. Après, effectivement, on n'arrête pas de me le dire : « Pour ton âge ! » (*Rires*). « T'es bien pour ton âge ! » Donc ça, ça me déplaît vraiment ! Oui, l'empâtement, le changement physique, quoi. Et puis je pense que, le fait de mal dormir, les insomnies, ça, ça m'embête. Non, je pense qu'il y a un peu des deux. Peut-être la ménopause et j'ai quand même fait 30 ans de postes en 3-8 avec des postes de nuit, matin, après-midi. Les deux dernières années... Là, je suis en retraite anticipée depuis un peu plus de deux ans maintenant, 2.5 ans. Les deux dernières années, je travaillais en poste de jour donc j'avais déjà plus les postes de nuit, plus trop le yo-yo dans les horaires. Mais bon, j'imagine que c'est ça qui m'a un peu flingué le rythme de sommeil aussi. Et j'ai jamais été une lève-tôt, donc, en fait, j'étais constamment en train de changer de rythme. Quand j'étais en poste du matin, ben, à 2h j'étais cassée, donc je faisais une sieste l'après-midi. Quand j'étais en poste d'après-midi,... Voilà, c'est toujours décalé, quoi !*

*M : Et par rapport à ces produits-là, est-ce que vous les prenez comme les médicaments pour le cœur ou est-ce que vous les prenez d'une façon différente ?*

*D : Ben, je les prends d'une façon différente, puisque il faut les laisser fondre dans la bouche déjà. En dehors des repas. Donc les autres médicaments je les prends au moment du repas. Et puis, quand je prenais l'Acthéane, là, ... Comme je me réveillais souvent la nuit, (faisant le geste de prendre le comprimé). Là, je suis sûre que c'est vraiment en dehors des repas. Donc j'allais aux toilettes et puis je prenais les deux comprimés ! Et puis, j'en prenais la nuit, je reprenais les deux autres au milieu de la journée à un moment donné, pas à une heure précise, quand j'y pensais en dehors des repas.*

*M : Donc vous aviez plus tendance à oublier...*

*D : Ah non ! Non. Non, non, parce que... (*Rires*). Mais par contre, effectivement, c'est pas du tout comme... C'est complètement en dehors, en dehors du traitement que j'ai pour le cœur, etc.*

*M : Est-ce que vous trouvez que l'offre de soins est suffisante dans les produits pour la ménopause ?*

*D : Ah bah je sais pas trop quoi vous répondre. En fait, j'ai jamais cherché plus que ça. Bon, à un moment donné, j'ai capté qu'il y avait un traitement homéopathique. Mais je ne savais pas, au départ. Au départ je ne savais pas. J'ai commencé à avoir ces bouffées de chaleur et tout. J'ai mis un peu de temps avant de finir par prendre rendez-vous parce que, parce que... Je sais pas j'étais un peu... (*Rires*). Je suis infirmière mais je pense que j'ai pas voulu prendre conscience, réellement du problème ! (*Rires*). De ce qui me tombait dessus ! Et, je sais pas s'il y a d'autres solutions. L'offre de soins au niveau des différentes possibilités ? Euh, je sais pas s'il existe autre chose ? Je sais pas. J'ai pas cherché ailleurs. J'ai laissé ça à ma gynéco, qui elle m'a prescrit les œstrogènes et voilà : ça a marché. Après, c'est vrai qu'il y a beaucoup de gens qui ont un peu peur par rapport aux œstrogènes, les histoires de cancer du sein etc. Je pense que le problème a été vite réglé, je ne sais plus trop, la gynéco a dû me faire un questionnaire comme il faut. Et puis on n'a jamais eu de souci au niveau de la famille. Bon, j'ai tous ces kystes qui se baladent. On fait un suivi régulier. Ça fait 10 ans, presque maintenant. J'ai jamais eu de souci, quoi. Voilà... ... Au tout début, j'avais essayé, c'est vrai des œstrogènes d'origine végétale, je sais pas trop.*

*M : Donc ça vous aviez essayé, ça avait marché ?*

*D : Ça n'avait pas marché du tout ! J'avais beau... Non ! Ça n'a pas marché. L'effet placebo ne marche pas toujours ! (*Rires*). Oui, parce qu'on disait que les femmes asiatiques avaient rarement, paraît-il des*

problèmes de bouffées de chaleur etc., de ménopause et que ça provenait soi-disant du fait que dans leur alimentation il y avait beaucoup de soja... Des œstrogènes d'origine végétale. Bon d'accord mais je crois pas que c'est suffisant pour régler le problème. Après je pense que chaque personne est différente. Y'a des gens qui ont aucun souci au moment de la ménopause, qui font jamais de bouffées de chaleur... Je crois que je suis allée directement prendre rendez-vous chez la gynécologue et que j'ai attendu ce rendez-vous sans passer par le médecin traitant. Ouais, ça devait un peu bête de ma part, d'ailleurs. (*Rires*). C'est vrai que c'était nouveau pour moi, dans mon entourage, ma mère : j'ai pas souvenir qu'elle se plaignait de bouffées de chaleur. Ma belle-mère à l'époque elle me disait aussi que la ménopause : du jour au lendemain elle avait plus de ..., terminée, vraiment aucun souci. Et donc on voit bien les vieilles espagnoles avec leurs éventails et on n'imagine pas que ça peut être embêtant à ce point ! (*Rires*).

*M : Votre gynécologue quand elle vous a demandé d'arrêter les œstrogènes, c'était par rapport à ...*

D : Ben, euh, c'était une première consultation chez la gynécologue et euh, pour moi c'est rien de neuf parce que j'ai toujours eu ce genre de souci : des seins très tendus et à la palpation elle a dû s'affoler un peu ! (*Rires*). « Qu'est-ce que c'est que ça ! » Et puis du coup je n'avais pas pensé à lui ramener les échographies précédentes donc... Ce que j'ai fait par la suite. Je me suis dit : « Je vais aller un petit peu au bout de l'histoire et essayer d'arrêter ces œstrogènes. »

*M : Parce que vous avez des traitements pour la tension ?*

D : Non. Pour les troubles du rythme, pour les extrasystoles ventriculaires. Et puis, un peu de bêtabloquant qui en fait doit un petit peu baisser la tension. Mais j'ai jamais de tension. Mais elle a quand même demandé un courrier à mon cardiologue. Pour être sûre qu'il n'y avait pas de contre-indication au cas où elle me prescrivait les œstrogènes.

## ENTRETIEN 24 :

*M : Alors vous m'avez dit, vous prenez...*

D : Du Sojyam.

*M : Vous le prenez depuis combien de temps ?*

D : Pff ! Ça doit faire à peu près neuf ans, neuf ans ! Ouais, parce que j'ai été opérée, mon gynécologue m'a enlevé les organes, enfin, tout le bas ! Je suis ménopausée. Alors maintenant, je suis ménopausée à 100 % du fait qu'il y a l'âge, et les examens qu'il m'a fait passer confirment bien que ça y est. Donc il m'avait donné de l'Abufène à l'époque, et l'Abufène... C'est-à-dire que je le gérais en fonction des chaurées que j'avais. Voilà ! Et à l'époque il était remboursé. Tandis que maintenant il ne l'est plus et même en complément. Puisque j'avais une infirmière, quand j'avais besoin d'elle, elle me disait : « Il faudrait essayer le Sojyam, c'est très bon, les femmes asiatiques le prennent et le soja c'est bon ! » Donc en plus, j'ai pris le Sojyam. Depuis je n'ai plus arrêté. Mais l'Abufène, dernièrement, je l'ai arrêté parce que ça fait trop de frais quoi ! Voilà, voilà. Sinon j'en prenais fonction de... À la demande, quoi ! Parce que je pouvais prendre un matin, un midi, un soir ou un le matin et le soir, comme... Voilà ! Ça me diminuait, mais j'en avais quand même ! Là, je n'ai plus que le Sojyam.

*M : Quand vous me dites que vous avez été opérée, on vous a enlevé l'utérus ?*

D : Oui, j'avais une strepticémie, c'est comme ça ?

*M : Septicémie ?*

D : Oui voilà !

*M : Vous aviez une infection ?*

D : J'avais des problèmes de santé. Je faisais des fibromes, j'avais mes règles TOUT LE TEMPS ! Et puis ça... Au fil du temps, plus le temps passait, plus ça s'empirait. Il y avait un risque de cancer donc mon gynécologue par sécurité comme il ne voyait pas d'issue et j'avais un autre médecin qui me suivait, je maigrissais, je manquais de fer. C'est-à-dire que je ne faisais plus que 49 kg ! Il fallait faire quelque chose parce que dans mon état ! Et depuis l'âge de 37 ans que j'étais comme ça. Donc ça devenait trop fatigant. J'arrivais plus à... J'ai été H.S. donc il a dit : « Ben, on va opérer. » Donc...

*M : Hystérectomie ?*

D : Oui voilà ! C'est que ce qu'il m'a fait. Et il m'a fallu quand même, ça fait neuf ans qu'il m'a opéré, voilà seulement... Ouais, je fais 61 kg. Mais j'en faisais quand même que 49 ! Y a neuf ans ! Bon maintenant, il faut que je fasse attention ! (*Sourire*).

*M : Donc vous aviez gardé les ovaires ?*

D : Oui, il me les avait laissé clipés quand j'ai eu ma fille il y a 20 ans. Il me les a clippé il y a 20 ans, oui ! Parce que justement j'avais des petits problèmes... Quand je suis enceinte,... J'adore les gamins ! Mais mon corps fait une réaction tout à fait... Euh, j'ai de la tension, et j'ai de la tension, j'ai de l'albumine, de l'œdème, et tout ! Voilà. Mais dès que j'accouche, tout redevient à la normale ! Voilà. Donc pour éviter ce genre de choses, comme il m'avait dit : « Il ne vous faut plus d'enfants ». J'ai eu des antécédents, pour le premier j'ai failli mourir, ils m'ont emmené à la maternité en urgence, j'ai fait une crise d'éclampsie. J'ai failli perdre mon enfant, et moi-même parce qu'ils ont demandé à un moment de choisir ! La femme ou l'enfant ou... Voilà. Ils ont réussi à nous sauver tous les deux et l'enfant n'a pas eu de séquelles, parce qu'il y a fallu que je ramène un mois après mais bon. Après, j'ai eu une fausse couche, entre les deux. Après, quatre ans et demi plus tard, j'ai eu E., ma fille, les mêmes problèmes mais suivie et j'ai accouché normalement. C'est que du bonheur ! (*Rires*). Donc, il m'avait dit : « On va clipper comme ça y aura pas de... » Ben j'ai dit : « J'en veux plus ». Voilà voilà.

*M : Donc vous avez été gêné dès le début de la ménopause ?*

D : Ben, à l'âge de 37 ans, j'avais des bouffées de chaleur, je sais pas de quoi ça venait : 37 ans, c'est jeune. Bon, je sais que ma maman elle a été ménopausée à 45 ans, donc, c'était de bon heure, et puis, je m'apercevais que c'était ça. Et puis des personnes : « Oh mais non c'est pas possible c'est trop jeune ! » Et de fil en aiguille, avec l'âge, ben, les chaurées étaient là, de plus en plus intensives, et puis voilà ! Bon plus ça s'empirait, j'avais mes règles trop souvent, et tout ça, et les problèmes, on n'arrivait pas à trouver une solution pour justement... Et puis ça tournait autour des fibromes, et des caillots de sang. C'était fatigant, j'avais plus de vie de femme !

*M : À partir de l'opération vous avez commencé l'Abufène ? Tout de suite après ou... ?*

D : Il m'avait donné l'Abufène, ça devait être dans les moments de l'opération, oh oui, ça devait être dans les moments-là. Parce qu'il voulait même me prescrire à une certaine époque la pilule mais je lui dis : « Ça ne m'intéresse pas vu que je suis clippée. » C'était pour les hormones, tout ça. Bon, moi, j'ai jamais été trop pilule. Donc, voilà, je voulais que ça se fasse quand même, en même temps naturellement ! Et bon, éviter quand même les cachets parce que je suis pas trop cachets. S'il faut en prendre OK ! Mais évitons ! Voilà, voilà.

*M : Vous avez commencé l'Abufène tout de suite. Et le Sojyam vous l'avez pris combien de temps après l'opération ?*

D : Pffoh ! Le Sojyam je l'ai peut-être pris, on va dire six mois peut-être après. Parce que j'avais des soins pour le bas et pour le haut aussi, du fait que j'avais des glandes, il fallait aussi les kystes qu'il surveille si c'était cancéreux ou pas, donc il surveillait en même temps ! Et puis, mon infirmière elle me dit :



« Ecoute, L., je sais ce qu'il faudrait faire c'est... Essaye et tu verras ! » Et puis finalement, c'est vrai que ça aide ! Mais il faut en même temps avoir une vie calme. Dès que j'ai un souci ou un stress c'est chaurées sur chaurées, et ça coule et c'est pff ! Je veux dire il y a des moments ça me fatigue tellement que je me dis : « Je serais morte ce serait mieux au moment où c'est... » Tellement ! On dit « A devenir folle », mais presque ! Mais après ça se calme. Cet après-midi j'en ai eu qu'une, ça va. Voilà. Mais ça se trouve le soir ça va être ouh ! ouh ! (*faisant le bruit d'être essoufflée*).

*M : Vous en avez encore beaucoup ?*

D : Ah oui, oui, oui ! Non des fois au boulot c'est ! Si ça se passe bien, c'est... J'en ai 2-3 de l'après-midi, et s'il y a beaucoup de monde ou si je ressens que le patron n'est pas satisfait alors là, c'est pff ! Difficile à gérer son stress et ses angoisses pour justement éviter tout ce... Mais c'est pas facile.

*M : Et la nuit vous en avez ?*

D : Oh oui ! La nuit, c'est par période la nuit, j'ai remarqué que c'est par période, et si on a un repas de famille et que j'ai bu un apéro ou une petite bière et ben, je trouve que ça accentue plus. J'ai fait l'essai depuis dimanche, il y a eu l'apéro mais j'en ai pas pris, j'ai dit non, pour voir. Et c'est vrai que j'en ai quand même eu beaucoup moins pour la soirée. Donc j'ai dit non donc on va peut-être éviter les apéritifs, hein !

*M : Donc l'Abufène vous n'en prenez plus du tout ?*

D : Non plus du tout. Là ça fait... Ben depuis qu'il n'est plus remboursé, j'en ai plus racheté ! Parce que je dis ça fait quand même cher, ça, hein. Déjà le Sojyam j'en ai pour pas loin de 30 €. On veut bien mais pas... (*Rires*). Les médicaments génériques j'ai peur que ce soient pas à 100 % efficace. Bon c'est pas le médicament lui-même mais c'est l'enrobage. Bon, on sait que l'enrobage n'est pas...

*M : Donc ça fait à peu près un an que vous avez arrêté l'Abufène ?*

D : Oui, oui. À peu près. Oui ça fait à peu près ça. Oui, justement j'ai jeté la feuille du docteur X c'était la dernière feuille, qu'il m'avait donné.

*M : Le Sojyam vous le prenez combien de fois par jour ?*

D : Ah ben une fois ! Le matin ouais, le matin. Au petit déjeuner. C'est ce qui est bien, c'est qu'il y en a qu'un par jour. Parce que je suis pas trop...

*M : Vous avez d'autres traitements ?*

D : Euh non, non, non, j'ai rien d'autre, je n'ai que cela. Au niveau cholestérol, diabète, tout ça, non. À part que j'ai trop de fer, avant j'en avais pas assez, maintenant j'en ai de trop. Mon gynécologue me dit qu'il faut se faire suivre, mais mon généraliste me dit : « C'est pas grave jusqu'à un certain taux. » Donc, ma foi, lequel qui dit vrai ? Donc, je fais attention à ce qui donne du fer. Ce qui donne du fer, j'évite de trop en manger ! Mais bon, il en faut quand même, donc je me dis je verrai bien. Mais bon, d'après les médecins les femmes en ont plus que les hommes. Parce que mon papa il avait trop de fer, il avait un cancer, il faisait des saignées donc je me dis : « Est-ce que je vais arriver au truc-là. » Dans ma tête, j'essaie de pas trop y penser. Mais comme il y a des choses d'hérédité, il faut que je fasse attention.

*M : Vous me dites pour vous c'est un frein le coût du Sojyam ?*

D : Ah ben oui, c'est vrai que financièrement, ça joue ! (*Soupir*). C'est vrai que moins cher, c'est plus facile à se soigner. Donc c'est vrai, je sais pas combien ça coûte Abufène actuellement, mais s'il faut que j'ajoute l'Abufène avec le Sojyam et que j'en ai pour 60 € par mois, c'est pas possible ! Parce qu'il n'y a pas que ça ! Euh voilà ! Parce que je prends quand même des tisanes ! J'évite le café en ce moment pour plus les tisanes ! Pour avoir un sommeil plus reposant. Trouver une solution pour éviter...

*M : Vous prenez des tisanes aux plantes...*

D : Oui ! Je prends des tisanes en grande surface, hein ! Nuit et jour, des trucs comme ça ! Mais c'est vrai que ça fait du bien ! Et un médicament que je prends, dernièrement, j'ai acheté, c'est parce que j'avais acheté ça à mes enfants quand ils faisaient leurs études, je vais vous chercher la boîte, c'est drôlement bien efficace. (*Partie chercher la boîte de Cyclamax*). J'en prends quand vraiment je suis trop fatiguée. On avait acheté ça pour les enfants quand ils avaient leurs examens pour qu'ils soient déstressés. Bon, c'est à base de plantes ! Et moi j'avais essayé parce que quand il y a, à un moment, quand il y a des soucis familiaux : les grands-parents de chaque côté : ma maman, mon beau-père et aussi la mamie. Je veux dire, il y a un moment, on n'en peut plus. Le Sojyam y fait mais pas pour tout. Les tisanes aussi mais pas pour tout. Donc j'ai voulu essayer, comme les enfants. Et ben, je dors bien, c'est vrai que le lendemain il faut que j'émerge, on est quand même un petit peu dans un état second et puis après Hop ! Mais de temps en temps, je m'en suis racheté une boîte. Parce que j'ai trouvé que quand vraiment je suis fatiguée, que je fais des longues journées, j'ai besoin de sommeil pour avoir de la force pour le lendemain. Parce qu'être trop fatiguée c'est pas bon !

M : *Donc ça vous ne le prenez pas tous les jours ?*

D : Ah non ! Ça c'est quand je suis fatiguée, stressée. Parce que des fois je suis beaucoup stressée, beaucoup angoissée je sais pas pourquoi ! Ça me prend comme ça, je me dis : « Mais bon sang il se passe quelque chose ! » Je sais pas quoi ! Et puis quand c'est le soir, et puis que j'ai ça, et ben je prends un petit truc, ma tisane, ça (*désignant la boîte de Cyclamax*), et je vais me coucher. Et ça me détend ! Donc c'est à base de plantes ! (*Rires*). Bon, à voir si c'est 100 % vérifiable ! (*Rires*). Mais j'en suis contente.

M : *Est-ce que pour vous tous ces produits-là ce sont des médicaments ? Que ce soit le Cyclamax ou le Sojyam ?*

D : Un complément, plutôt, pour moi ! Plutôt un complément, un accompagnement ! C'est pas un médicament pour moi je prends ça plutôt pour un truc de, naturel ! Voilà, si, parce que pour moi le médicament c'est plutôt tout ce qui est, on va dire, prescrit par le, enfin, remboursé ! L'Abufène ne fait plus partie mais il était quand même. Mais dès que ça devient payant, on fait une sélection. On ne peut pas, hein, financièrement c'est plus possible ! Sinon, voilà ! J'ai fait un choix sur les deux ! (*Rires*). Sachant que le Sojyam par les femmes asiatiques c'est très, c'est très reconnu ; que l'Abufène je me suis pas plongée dans la description du médicament pour savoir ce qu'il y avait dedans. Voilà. Je fais confiance à mon gynécologue. Voilà.

M : *Donc c'est plus par rapport à ça ou parce qu'il était plus efficace le Sojyam que l'Abufène ?*

D : Je pense que le Sojyam est plus efficace que l'Abufène. Je pense qu'en même temps que ces médicaments, si on se penche sur la nourriture, si on mange correctement par une alimentation saine, je pense que ça aussi ça joue. Je mange des produits du jardin quand même.

M : *Est-ce que le gynécologue vous lui en avez parlé du Sojyam ?*

D : Oui. Je lui ai dit ce que je prenais à l'époque. Si, d'ailleurs je suis retournée, c'est en début de cette semaine-ci. Bon, c'est sa fille qui maintenant a repris. Bon, elle a du monde aussi avec tout ça. Elle ne m'en a pas prescrit. Enfin, je vais aller la voir début juillet je reverrai.

M : *Et qu'est-ce qu'elle vous a dit sur le Sojyam ?*

D : Non, ben, elle ne m'a rien dit de spécial. Je lui dis que je prenais ça actuellement et elle m'a dit qu'elle verrait quand j'aurai fait mes examens de sang, d'urines, tout ça, pour voir exactement ce qu'il est en était pour décider. Pour moi tant que j'arrive à gérer le Sojyam comme ça, en évitant l'alcool, en s'alimentant sainement, parce que ça joue et ces petits compléments-là (*désignant la boîte de Cyclamax*), ça va ! Ça,

plus ça, et puis s'il fallait l'autre ça ferait... Là, c'est de temps en temps ! Et puis 14 € et des poussières ! Mais je vais peut-être en avoir pour, on va dire 6-7 mois. C'est vraiment...

*M : Au coup par coup ?*

D : Oui, voilà ! Tout à fait.

*M : Est-ce que vous parlez de tout ça avec votre généraliste ? Des traitements pour la ménopause ?*

D : Hummh, non. Avec le Docteur Y, non je ne lui en ai pas parlé. Non, il sait, il me connaît ça fait longtemps ! Parce que c'est le docteur de famille. Ils ont tout mon dossier là. Je suis quelqu'un de sensible, dès qu'il y a un... HOP ! Donc ils savent, quoi !

*M : Donc avec le généraliste vous ne parlez pas du sujet de la ménopause ?*

D : Ben, lui, il a le compte rendu de mon gynécologue ! Et puis s'il y a quelque chose, bon, je vais le voir, il sait où ça en est, quoi ! Mais, des fois il me dit : « Mais c'est pas grave ! » Donc si c'est pas grave, c'est pas grave. (Rires).

*M : Donc c'est pas un interlocuteur...*

D : Ben c'est-à-dire que si vraiment c'était grave, il ferait le nécessaire. Si j'y vais et que j'ai besoin d'une prise de sang pour savoir, il me le dit. Comme pour mon fer, il m'a dit : « Oui, ben, c'est pas grave, ne t'inquiète pas ! » Mais bon. Mais c'est vrai que les médecins ils ne peuvent pas tout dire. Parce que moi je suis quelqu'un de bileuse, et ben ça y est, je vais me faire un sang d'encre ! Donc il faut toujours tenir compte de la personne. Mais, des fois c'est vrai qu'on aimerait bien savoir et comme ça on sait, et on peut avancer pour justement... Même si on pleure un bon coup, de toute manière, c'est ça !

*M : Est-ce que vous avez d'autres symptômes de la ménopause ? Autres que les bouffées de chaleur ?*

D : Ah ben l'énerverment ! Ça, ça arrive, mais il faut gérer l'énerverment ! Donc, avant, je râlais et avec le temps j'ai appris à gérer tout ça et à devenir plus posée et le Sojyam il aide, honnêtement ! La différence, là, je l'ai reconnu dans le Sojyam. Que je suis devenue quelqu'un de plus posée, c'est-à-dire que quand y a quelque chose qui se passe, je panique, bon d'accord ! Je ne râle plus, j'analyse donc j'arrive mieux à gérer, j'ai appris à gérer tout ça mais c'est pas facile parce qu'après j'ai tout le contrecoup et après c'est des chaurées, c'est vrai ! Et après je craque, les chaurées sont là et d'ailleurs avec le recul on s'aperçoit comment ça fonctionne. Il faut apprendre à gérer, c'est pas facile mais on y arrive.

*M : Comment vous avez vécu la ménopause ?*

D : OUAHH ! En tant que femme, c'est quand même dur ! Psychologiquement. Parce qu'on se sent diminuée, on ne se sent plus femme. On croit que, c'est bête mais, on ne peut plus plaire. Le couple en prend un coup. Et, c'est vrai qu'actuellement mon couple, je sais pas où il va ! Mais bon, on s'accroche quand même ! C'est sûr que pour même l'anxiété, le stress, tout ça, les chaurées, ça joue ! Donc, il faut, il faut, prendre du recul ! Et puis quand ça va pas je me mets dans un coin et je pleure parce que ça sert à rien de râler pour justement casser encore plus le couple et puis il y a des fois j'ai plus d'envie ! De toute manière c'est simple du fait que j'avais été malade et tout ça, il y a eu une période aussi où l'homme a réagi différemment à la maladie de la femme donc il y a eu, on va dire on s'entend bien ! Mais comme si on vivait avec d'autres personnes ce qu'on a vécu ensemble. La cassure c'est sûr, elle est là. On s'aime toujours mais ce n'est plus pareil. Mais c'est vrai que tout ce qui s'est passé, ça joue dans le couple ! Dire qu'on va refaire quelque chose, je sais que moi, j'aimerai bien, mais je sais qu'à cette heure-ci, ça n'est plus possible parce que la femme est en demande de certaines choses, que l'homme lui ne peut plus donner parce que c'est cassé et parce qu'il a une femme, quelqu'un dans sa vie et que cette personne l'attend et que moi il faut que je prenne le dessus de tout. Et c'est vrai que je connais quelqu'un et que je ne sais même pas où je vais ! Et je me dis où je vais, j'en sais rien ! Mais j'avance tout en gérant tous ces

trucs de part et d'autre : les enfants, les grands-parents, les beaux-parents. Je suis dans une situation pas facile il faut que j'arrive à gérer. Là je sens que ça commence à monter, la chaurée, elle arrive ! Le stress, l'angoisse de ne pas savoir. Et ça joue dans le couple. La femme, la ménopause, je pense que c'est quelque chose qui est terrible ! Parce que, les enfants grandissent, ils s'en vont, j'en ai plus qu'un sur les deux, celui qui a 25 ans, la fille est partie en septembre dernier, donc c'est encore un truc, on se sent bon à rien, on se dit : « Ça y est c'est fini. » Quoi faire ? Comment on va gérer tout ? Ce que je fais : je me mets dans un coin, je me dis : « Ça va passer, il faut prendre le dessus, et y en a qui en ont connu d'autres. » Il faut toujours se remettre en question mais c'est vrai que c'est une étape ! Y a plein de choses qui se passent, le corps de la femme change. On a plus d'envie, ou on a moins d'envies mais avec les soucis et tout : on a moins d'envies ! Et là il est une époque où il avait moins d'envies que moi et j'étais là, et que lui il voyait en moi la mère de ses enfants et c'est parce qu'on a construit plein de choses, on a eu des moments difficiles et au moment où on va dire : on pourrait être heureux et par le couple, il s'est passé plein de choses, et le couple est en train de pff ! (*Faisant le signe de partir en fumée*). Et c'est difficile même d'en parler. Parce que j'en ai parlé avec mon docteur, le docteur X, c'est le docteur de mes beaux-parents, mes beaux-parents sont au courant. (*M'expliquant hors entretien les circonstances de sa séparation en cours et s'interrompt à l'arrivée de son fils*). Vous aurez certainement des cas comme ça.

*M : Par rapport au Sojyam quand vous l'avez pris en pharmacie : est-ce que vous avez eu un conseil par le pharmacien ?*

D : Non du fait que je connaissais par l'infirmière qui m'avait prescrit ça donc non, j'ai regardé comme ça mais j'ai fait confiance à l'infirmière. C'est-à-dire que c'est des personnes d'âge mûr, ça y est, elle est en retraite, et pour moi c'est son métier donc elle connaît bien le produit et en plus comme elle est asiatique, elle connaît bien le truc. Donc c'est vrai que je fais confiance. Si je vais à la pharmacie que j'ai besoin de quelque chose, la personne que j'ai en face : elle connaît son métier donc automatiquement je lui fais confiance, je vais lire la notice mais si je vois que le médicament ne me convient pas je vais l'arrêter, ça ne sert à rien de continuer.

*M : Est-ce que vous avez une pharmacie attitrée ?*

D : Oui, W, parce qu'ils me connaissent. Je suis là depuis pff ! Depuis que je suis née, j'habite W. Donc c'est tout près. Et puis je connais les personnes qui y travaillent du fait qu'elles viennent même au magasin où je travaille donc on se connaît, quoi. La confiance qu'on a en son pharmacien, c'est important. Et puis aux employés qui font d'ailleurs leur métier. Je ne sais pas si j'irais dans une pharmacie que je ne connais pas. Je ne dis pas que je n'aurais pas confiance mais c'est pas pareil. Faut connaître déjà la personne, je pense.

*M : Donc le Sojyam vous l'auriez pas pris de vous-même ?*

D : Non. Non, aller à la pharmacie et dire je prends ça, non. Parce qu'il y en a qui font, autres que le Sojyam, comment ça s'appelle ! ? Ils le montrent, ils en font la pub, les publicités, et j'ai un doute ! Oh ! Je ne sais plus le nom d'ailleurs. Ça ressemble certainement au Sojyam. Mais... Ménophytéa, voilà ! Bon, c'est dans les revues ! Et ils en parlent trop, pour moi, donc je me dis il y a peut-être de l'arnaque ! Et comme je suis dans le commerce, j'ai quand même les bases du métier donc un produit qu'on parle de trop, qu'on est trop en avant, je dis pas que c'est l'arnaque, mais est-ce que c'est le bon produit ? (*Faisant une grimace sceptique*). Voilà ! Que là le Sojyam, je ne connaissais pas donc... Et autour de moi j'en parle, si j'ai des collègues qui sont du même âge que moi, et puis que : « Oh ! J'ai des chaurées ! ». « Prends ça ! Essaye ! »

*M : Vous en parlez donc de la ménopause autour de vous, avec les collègues. Et avec la famille est-ce que vous en parlez ?*

D : Ben avec une de mes sœurs qui a à peu près les mêmes symptômes que moi. Mais elle, elle avait eu une hépatite donc elle se soigne différemment, c'est sa gynéco qui lui prescrit mais je ne sais plus c'est quoi comme cachet qu'elle prend, ma grande sœur, elle est un peu plus âgée que moi. Euh, 3 ans de plus que moi, 54. (*Rires*). Voilà !

M : *Pour vous il n'était pas question de traitement hormonal ?*

D : Non, je suis contre. J'ai peur du cancer. Non, non. Non, et puis ma belle-mère en avait eu un et puis elle avait quand même ses chaurées et puis à un moment elle l'a arrêté parce qu'elle grossissait, elle grossissait. Non, je veux bien que je ne suis pas épaisse ! (*Sourire*). Je vais essayer au maximum si je peux faire sans tout ça, du naturel. Si on peut faire, pourquoi pas. Bon c'est vrai que les traitements hormonaux, c'est peut être remboursé, l'autre celui que je prends, ne l'est pas mais si ça m'empêche de grossir et que ... C'est marqué sur la boîte. Oh non j'ai plus la boîte je l'ai jetée ! Mince ! Mais le Sojyam ça empêche le gonflement et ça rétablit le sommeil aussi ! Donc, celui-là en complément, (*désignant la boîte de Cyclamax*) surtout pour le stress ! Des fois je me dis : « Si je me trouve un truc pour m'enlever toutes ces angoisses, tout ce stress, que je vis. » Mais bon c'est avec la vie que j'ai. Je ne peux pas... Quand on a une vie calme, ça va ! Mais avec tout ce que je traverse c'est trop dur à gérer, donc... Des fois quand je n'arrive plus je vais voir mon docteur ! Et une autre fois il m'avait prescrit des antidépresseurs mais à base de plantes. Je ne sais même pas si je les ai encore ! Mais je les ai pris 8 jours ! Et puis au bout de huit jours j'étais un petit peu dans le gaz, parce qu'il faut pas conduire, tout ça. Mais j'avais quand même la tête sur les épaules mais je sentais que j'étais pas moi-même ! J'ai dit : « Il faut que j'arrête c'est pas bon ! » Alors j'ai arrêté. Alors j'ai dit : « Il faut que je m'en sorte par moi-même ! » Ça aide, il me l'avait dit le docteur X, c'est à base de plantes, CA VA AIDER ! Mais ça ne... Il faut s'en sortir soi-même ! C'est dur, hein, parce qu'il y a des fois, pff ! J'en peux plus, quoi ! Et je voudrais être quelque part, libre, en moi-même ! Me dire je prends ma voiture et je vais passer ma journée là ! Ben je peux pas, je ne peux pas parce que la situation est comme ça...

M : *Vous me disiez, vous avez une pharmacie attitrée. Est-ce que vous achèteriez des produits en parapharmacie ?*

D : Ben, dans une autre, non. Si je vais dans une autre c'est uniquement pour des produits que ma pharmacie n'a pas. Pour les plantes, voilà. Parce que si je peux me soigner par les plantes, je le fais ou en tisane ... Autre que pour les produits que je prends, non ! J'avais déjà demandé à V., c'est elle qui est à la pharmacie, si en prenant autre chose ça irait mieux. Bon, elle a pas su me dire. Il faudrait que je l'essaye. Mais je suis tellement bien avec celui-là. C'est vrai que voilà. Il faut que moi je gère aussi ma vie. C'est comme une personne qui a du diabète, il faut qu'elle gère sa nourriture. Donc c'est à moi de gérer toutes mes émotions pour être plus efficace. Parce que si je prends d'autres médicaments peut-être qu'ils seront plus efficaces mais il y aura peut-être quelque chose qui, admettons, sur... Je serais peut-être moins posée ! C'est à dire que ma nervosité va peut-être revenir. Parce qu'à une certaine époque quand j'ovulais encore j'étais beaucoup plus énervée, je le savais quand j'avais, déjà ma poitrine qui gonflait et puis j'avais mal la poitrine. Chose que j'ai plus en ménopause. Bon, j'ai une douleur au sein, c'est pas les 2. Et je me dis : « Bon, ça peut pas être ça. » Je me fais toujours du souci comme j'ai eu les kystes. D'ailleurs je viens d'en repasser une (*sous-entendu mammographie*). Mais voilà.

M : *Et sur Internet est-ce que vous prendriez...*

D : Je suis pas trop pour ! Non Internet pour moi c'est... Non. Les jeunes peut-être plus mais moi je suis trop, trop méfiante ! Et puis j'ai tellement l'habitude de, de la proximité, on connaît les gens, on fait confiance, les personnes connaissent ce qu'ils vendent ! Sur Internet, ils mettent, oui OK ! Mais on n'a

personne ! Et si ça ne me convient pas ! La personne en me connaissant, parce qu'on arrive à se connaître, sait comment que la personne réagit ! On arrive mieux à soigner la personne ! Comme ça non. Plus les plantes, moi j'essaie les plantes, parce que dans les temps ils soignaient beaucoup avec les plantes. Je dis pas c'est ce qui guérit, c'est plus long ! Mais c'est beaucoup plus sain. Mais c'est vrai que parfois on est obligé de prendre, on prend des médicaments pour les douleurs et tout ça on est obligé de passer par là, on n'a pas le choix. Par un temps j'avais des migraines sans arrêt, Doliprane, Doliprane mais il y a un moment, le Doliprane j'en mangeais tous les jours ! J'avais mal les cervicales ! J'avais dit au docteur : « J'ai mal les cervicales, j'en peux plus ! J'en peux plus ! » « C'est rien, c'est les chambres froides ! » Mais les chambres froides, elles me font pas mal aux cervicales, comme ça, tout le temps ! Et avec des migraines à ne plus tenir ! Et finalement je suis allée voir une personne qui est magnétiseuse, ben depuis j'ai plus de migraines ! Et puis je ne suis plus nouée ! Mais quand j'ai mal derrière, là, je sais que c'est que j'étais en chambre froide ! Là, j'arrive mieux à faire la différence ! Parce que je sais quand est-ce que j'y suis allée ! Mais mes migraines j'en ai plus. Qu'est-ce que je suis heureuse !

*M : Est-ce que vous pensez que les plantes peuvent avoir des effets secondaires ?*

D : Sojyam ? Des effets secondaires ?... Peut-être la prise de poids, un petit peu, parce que mon poids avant que je sois ménopausée je faisais 56 kg et je fais 61. C'est-à-dire qu'avec l'âge j'ai pris du poids. Mais est-ce que le fait de boire de la bière n'a pas intensifié les derniers temps. Parce qu'en deux ans j'ai pris 1 kg à l'année. Parce que je surveille. Mon gynécologue m'a dit : « Vous surveillez bien votre poids dès que vous allez commencer. Attention ! Vous avez la morphologie pour ne pas trop grossir ». Je faisais 59 kg à chaque fin de grossesse, donc j'ai jamais été grosse ! Mais c'est vrai que là, j'ai beaucoup plus d'appétit, donc déjà je vais mieux, psychologiquement, parce que je mange. Donc je fais beaucoup plus attention et tous des trucs qu'avant je ne mangeais pas. Je sais pas. C'est psychologique ça. J'ai des envies que je n'avais pas envie avant ! Ma foi j'ai dit : « Oh ! Il faut que je fasse attention ! » Donc c'est vrai que du fait que je vais mieux ! Donc je prends plus : je prends du poids où qu'il ne prenait pas avant. Donc je dis : « Ça, je vais l'arrêter. Ça je vais l'arrêter. Et je vais voir. Voir si je redescends ». Je voudrais être à 60. Voir si réellement c'est la bière, on va dire 2-3 bières dans la semaine si ça contribue. Mais ça va être dur parce que j'aime bien la bière. J'ai toujours aimé la bière. Mais ça m'étonnerait, je pense que le poids que j'ai pris je vais le garder...

*M : Donc vous n'avez pas vraiment l'impression que c'est un effet secondaire du produit : la prise de poids ?*

D : Ben, du fait que je mange beaucoup plus, plus que j'ai envie. Avant j'allais pas forcément dans le frigo manger des trucs ! Peut-être ! De toute façon on dit que quand on est ménopausée, on est plus attiré par le sucré et tout ça, chose qu'avant j'étais pas et je m'aperçois qu'en vieillissant j'aurais tendance à y être beaucoup plus. Donc il faut que je fasse attention comme ma mère est diabétique. J'étais à la limite donc ça va. Il faut que je fasse attention...

*M : Par rapport à ces produits-là, est-ce que vous les prenez comme des médicaments ?*

D : Ben moi je les prends pas comme des médicaments ! Je les prends plus comme un complément pour mon bien-être ! Parce qu'une chose est sûre : je crois même pour le truc du vieillissement, vous savez, pour la personne quand elle est ménopausée qu'elle prend pas de cachet, moi je vois mes deux sœurs par rapport à moi. Ma sœur aînée, j'ai bien trois ans de moins qu'une et une de l'autre. Ben je trouve qu'on vieillit pas assez vite. Je ne sais pas quel âge vous me donnez. Mais j'ai l'impression qu'on vieillit moins vite, parce que ça fait quand même un bon 6 ans que je le prends. Je trouve qu'on aurait tendance à ralentir le vieillissement ! Ça n'engage que moi ! Mais peut-être qu'il faut un équilibre, une vie ben normale ! Dormir ! Ne plus faire la fête ! Je vais quand même dans mon lit avant minuit ! Il faut peut-être avoir une

vie à côté raisonnable. Quand on arrive à avoir un sommeil réparateur pour la peau, c'est bon ! Et puis je ne me prends pas de produits comme ils disent, pour arrêter la peau, pour arrêter les rides.

## ENTRETIEN 25 :

*M : Vous me disiez : vous prenez Acthéane ?*

D : Oui, depuis le mois de décembre. Non ! Avant ! Novembre ! Ça a mis un petit moment avant de faire effet. Parce qu'avant je prenais... J'ai une gynécologue qui parle pas beaucoup, donc, elle m'a jamais dit vraiment quoi faire. J'avais trouvé des gélules dans les supermarchés qu'ils mettent contre les bouffées de chaleur, des trucs comme ça. Et après je trouvais que c'était pas franchement efficace. Et c'est là qu'elle m'a dit qu'il y avait un traitement homéopathique. Quand je suis allée la voir au mois d'octobre novembre. Donc j'ai commencé mais ça a mis au moins deux semaines avant de faire effet. Ça prend un certain temps. Et là je vois cet hiver c'était nickel. Si j'oublie pas ! Parce qu'il faut prendre en dehors des repas donc c'est pas toujours facile d'y penser ! Mais par contre, là, avec les chaleurs qui viennent j'ai déjà plus de mal à réguler, quoi ! Donc déjà que j'avais chaud souvent, moi. Mais alors là j'ai des bouffées de chaleur ! Alors c'est peut-être la ménopause qui travaille, qui évolue, j'en sais rien ! J'en sais rien du tout. Je sais pas.

*M : Vous êtes ménopausée depuis quand ?*

D : Ça fait deux ans et demi que ça se dérègle. Et ça fait depuis un an que je n'ai plus mes règles. Mai, ou juin de l'année dernière. Ça a coupé, c'est revenu, ça a traîné pendant 2-3 ans. Mais ça fait un an maintenant que j'ai plus du tout de règles. Et depuis septembre j'ai pris 7 kg mais j'en ai reperdu 2 donc ça s'est stabilisé. Donc je devais être en pleine ménopause début septembre, je pense. Complètement dedans ! (Rires).

*M : Vous aviez pris quoi comme gélules ?*

D : Il y en a deux sortes. Une fois c'était contre les bouffées de chaleur. Des petites gélules. C'était à l'I (supermarché). C'étaient des petits flacons comme ça. (Désignant la taille du flacon entre ses doigts). J'avais eu deux sortes, ça dépend, parce qu'ils n'ont pas toujours les mêmes. L'autre fois il y avait quoi ? Yam, houblon, sauge. Sauge je crois qu'il était dans les deux, mais Yam c'était l'un, houblon c'était l'autre, je sais plus, ça dépend. Parce qu'ils ont pas toujours les mêmes produits donc je cherchais ça : surtout ce qui était marqué « bouffées de chaleur ». J'ai pas d'autres problèmes ! À part le poids ! Mais ça s'est stabilisé à nouveau sans que je change quoique ce soit.

*M : Quand vous me dites à l'I., c'était en parapharmacie ou vraiment dans le centre commercial ?*

D : Non, dans la parapharmacie. Oui, ils ont 2 marques, l'un ça devait être Novascience ou je sais plus quoi. Et l'autre, je sais plus. Ouais, j'avais commencé avec ça au début ! Quand je commençais à avoir des bouffées de chaleur. Mais je prenais pas régulièrement, je prenais quand j'étais en phase que je sentais que... Tandis que là, j'essaie de vraiment le prendre tous les jours.

*M : Vous pensez que c'est le fait de le prendre plus régulièrement qui marche mieux...*

D : Oui ! Dès que j'oublie, de toute façon je le sens ! Si j'oublie une journée, le soir j'en ai plus, quoi !

*M : Pendant l'hiver vous étiez complètement soulagée, là, ou pas...*

D : Oh oui ! Pratiquement rien ! Et puis j'en fais... Ça dépend ! J'ai des copines qui ont des grosses grosses bouffées de chaleur ! Avec des suées à être trempées complètement ! Moi je suis bien chaude, mais j'ai rien qui perle ! Je suis pas trempée ! Mais là par exemple, la semaine dernière, quand il a fait lourd, en classe, ça a dû m'arriver 4-5 fois dans la journée. Alors qu'en hiver, j'en n'avais pratiquement pas. Donc

avec les chaleurs ça (*faisant le signe d'augmenter*) augmente un peu ! (*Rires*). Ça les enlève pas complètement ! Je pense que c'est un problème de régulation, de toute façon. Donc plus il fait chaud, plus c'est difficile à réguler parce que moi j'aime pas la chaleur. Je vis avec 19° maximum chez moi. Donc ici, il fait des fois plus chaud. (*Désignant la salle de classe dans laquelle on se trouve*).

*M : Donc c'est votre gynécologue qui vous avait dit de prendre...*

*D : Acthéane, oui ! Elle m'avait proposé ça ! Je ne voulais pas de traitement hormonal ou je ne sais pas quoi. Parce qu'au début, elle m'avait donné un traitement la première fois que je lui avais parlé que j'avais ça. Je ne sais plus ce que c'est... Abufène, si ! Mais comme j'en avais plus, et qu'il fallait une ordonnance, j'ai pris des choses entre-temps, et puis, là, depuis novembre, c'est Acthéane ! Et puis rien d'autre. Ça a l'air d'aller. Si oui ! Parce que j'ai bien vu les deux semaines, le temps que... Enfin ! Une semaine et demie, ça a mis pour faire effet ! J'en avais pff ! Par moments, toutes les demi-heures, quoi ! Alors qu'après, si j'en ai 3-4 fois dans la journée, c'est supportable ! Et puis même, en hiver, j'en ai pratiquement pas eu. Ça dépend des périodes.*

*M : Et la nuit en ce moment vous êtes embêtée ?*

*D : Ben ! Ça dépend s'il fait lourd ou pas. Oui, je me réveille une fois, même pas ! Oui, enfin, une fois dans la nuit, s'il fait un peu trop chaud. Mais comme la chambre elle est en bas, j'ai jamais trop chaud dans ma chambre au sous-sol. Il chauffe pas trop. Donc ça va. Non, et puis je suis moite, mais je ne trempe pas le lit. J'ai pas besoin de changer les draps. Donc, j'enlève les couvertures, et puis on les remet quand on a froid !*

*M : Et vous me dites, vous n'avez pas d'autres symptômes ?*

*D : Ah si ! La prise de poids, et je suis beaucoup plus fatiguée. Fatiguée beaucoup plus vite le soir, alors ça, c'est net ! Surtout depuis septembre je vois vraiment ! Puisque mes règles c'était mai, juin, mais en été je ne travaillais pas donc c'est vrai que je ne m'en suis peut-être pas rendu compte mais depuis septembre j'ai pris 1,5 kg par mois, 2 kilos par mois au début. Ça s'est arrêté en janvier et puis là je remaigris, j'en ai déjà perdu 2. Bon, je suis diététicienne au départ. Donc j'ai rien changé dans mon alimentation ! Parce que c'est pas le moment de changer quand on est en phase de... Si on change, après, on ne peut plus rien manger. Donc, j'ai dit : « Je ne change rien et puis j'attends de voir ce qui se passe. » Et puis ça s'est arrêté ! (*Rires*). Autrement il aurait fallu que je fasse quelque chose quand même ! Ouais, autrement si ! Je suis plus fatiguée le soir. C'est tout. Je fatigue plus. Avant, je travaillais jusqu'à minuit, ça ne me dérangeait pas. Maintenant, quand je rentre, je finis souvent vers 7h30-8h et je bosse pour la maison : faire un petit peu de ménage, un peu de lessive, j'ai plus envie de m'y remettre. Je pense que ça, ça joue aussi, ça doit être la ménopause. Y a pas que l'âge.*

*M : Vous avez vu la différence vraiment brutalement ?*

*D : Oui vraiment septembre ! Septembre-octobre j'ai pris rendez-vous chez la gynéco parce que j'ai commencé à prendre du poids, j'ai commencé à avoir des bouffées de chaleur tout le temps ! Et le soir, ben,... Oui ! Ça s'est tout fait en même temps !*

*M : Comment vous vivez la ménopause ?*

*D : Pas trop mal ! Les bouffées de chaleur ça m'enquiquine mais autrement, non. Ben, le soir je m'endors plus tôt, c'est tout ! (*Rires*). Je m'endors sur le canapé souvent ! Non, ça va ! Ben, c'est sûr, il y a des trucs ça doit être la ménopause quand même ! Enfin, la peau qui graisse, qui devient... (*Se frottant les bras en grimaçant*). Mais on est tous passés par là ! C'est tout, hein ! C'est pas grave !*

*M : C'est une étape pour vous ?*

*D : Une étape ? Non ! Ça fait partie de la vie, c'est pas une étape plus qu'une autre. Non.*



*M : Est-ce que c'est un vieillissement ?*

D : Oui, ben c'est sûr ! Ah si ! Et puis je pense que ça accélère le vieillissement, derrière ! Ça je l'ai vu aussi, ça ! La peau qui fripe plus facilement ! Plus sèche ! Oui, non ! C'est un vieillissement, c'est sûr ! D'avoir moins d'hormones, oui, on vieillit plus vite ! Mais bon, ça va ! Mon âge ne me dérange pas. C'est dans la tête l'âge ! C'est vrai que des fois : ça, j'arrivais à le faire, j'arrive plus ! Mais bon ! C'est physique aussi !

*M : Vous me dites : vous avez repris un rendez-vous avec la gynécologue. Vous aviez encore un suivi régulier ou... ?*

D : Oh ! J'y vais pas souvent. J'y vais tous les deux ans à peu près. Donc c'est pour ça que je m'étais dit : « Il faut y aller ! »

*M : Mais vous y alliez quand même tous les deux ans ?*

D : Ouais. Et puis plus quand j'ai eu des gosses. Mais autrement, tous les deux ans à peu près.

*M : Et donc là, est-ce que vous parlez avec le médecin généraliste...*

D : Je vais pas chez le médecin ! Ben si, je l'ai vu là ! Parce que je devenais sourde ! Ils ont fait des examens pour voir d'où ça venait. Mais autrement, non, j'y vais pour avoir un certificat médical pour aller à la piscine ! Des trucs dans le genre ! Autrement, ben, j'y vais pas ! Si ! J'ai eu des otites, j'ai été obligée d'y aller ! Mais j'ai eu la grippe, c'est elle qui est venue. À part ça, je vais pas chez le médecin !

*M : C'est pas du tout un interlocuteur pour vous pour la ménopause ?*

D : Ben peut-être ! Je ne lui en ai jamais parlé. Le médecin généraliste, je ne lui en ai jamais parlé. Non. Et puis ma gynéco, elle parle pas ! Je lui dis : « Je prends du poids, c'est normal ? » « Oui ! ». C'est tout. Donc, je pense que je vais changer. Parce que j'en avais une bien ici ! (*Rires*). Mais elle a déménagé sans nous prévenir ! Donc j'en ai trouvé une sur X. Mais ça ne me va pas ! Donc il faut que je retrouve quelqu'un qui me convient. Mais je ne sais pas encore qui ! On n'a plus personne ici il faut qu'on aille sur Y. Donc c'est un peu casse-pieds ça !

*M : Donc là elle vous a dit : « Prenez Athéane », elle ne vous a pas fait d'ordonnance ?*

D : Ah si ! Elle m'a fait une ordonnance. Mais en fait il n'y en a pas besoin.

*M : Est-ce que la pharmacie vous a donné un conseil quand vous l'avez pris ?*

D : Oui ! C'est eux qui m'ont dit que ça allait faire effet seulement au bout d'une dizaine de jours minimum. 10 jours voire 3 semaines pour certaines personnes. Heureusement qu'ils me l'ont dit ! Autrement, je, ... Enfin, il faut lire, mais bon, j'aurais peut-être pas lu tout de suite avant de me rendre compte. Oui, oui. Non, et puis je l'avais pris à la pharmacie. En fait, je vais dans plusieurs pharmacies. Ils ne l'avaient pas tous en stock, ici. Il y a trois pharmacies, il y en a une qui l'avait pas en stock, je crois. Et maintenant ils l'ont aussi. Ça doit s'être plus développé dernièrement, pour ça, il y en a dans toutes les pharmacies. Mais bon, c'est pas donné ! C'est pas remboursé !

*M : Ça vous a coûté combien ?*

D : Ça doit être autour de 6 euros. Bon, c'est pas un mois ! Parce que c'est quatre par jour ! Je sais pas combien il y en a dedans. Il y a trois plaquettes. (*Partie chercher la boîte*). Je vais le prendre, tant que j'y pense ! Je l'ai pas pris ce matin ! Ah si, je l'ai pris ! Je le prends, tant que j'y pense, avant le manger ! (*Comptant par rapport au nombre de tablettes*). Ouais, il faut deux boîtes par mois ! Ça fait 14-15 € par mois, je crois ! C'est presque 6 euros ou un peu plus ou un peu moins je ne sais plus exactement. Mais bon ! Ma mère a pris des hormones pendant des années et puis elle a attrapé un cancer, donc ça peut venir de là quand même ! Elle a déclaré un cancer. Donc j'évite les trucs aux hormones, quoi ! De toute façon, ils en donnent moins qu'avant quand même !

*M : Donc vous avez tendance à l'oublier un petit peu ?*

D : Euh, souvent ! C'est pour ça quand j'y pense, je la sors en arrivant, parce que j'oublie ! Je ne veux pas la prendre avant le déjeuner ça fait trop tôt ! Après, après le déjeuner ça fait trop tôt donc il faut que je le prenne dans la matinée. Ya des fois, je me réveille au milieu de la nuit, je le prends ! (*Sourire*). Parce que je l'oublie le soir en me couchant ! (*Rires*). Oui, j'oublie assez souvent, parce que c'est pas à des moments de repas ! C'est ça qui est casse-pieds ! De le prendre entre les repas, donc il faut y penser ! Mais bon, chaque fois que j'oublie,... Parce qu'il y a des fois j'avais pas du tout de bouffées de chaleur pendant, je sais pas, 2 semaines, si je suis assez régulière. Et si je l'oubliais, dans les 4-5 heures, je vais avoir plusieurs bouffées de chaleur de suite. Donc, pff ! J'y pense tout de suite !

*M : Est-ce que vous considérez que c'est un médicament ?*

D : Ben, à partir du moment où ça traite quelque chose ! Même si c'est à base de plantes ou à base de... À partir du moment où c'est pour traiter quelque chose c'est un médicament !

*M : Et donc vous le prenez différemment d'un médicament ? Est-ce que vous auriez tendance à oublier aussi facilement des antibiotiques ? Ou est-ce que c'est vraiment le fait que ce soit en dehors des repas qui vous fait oublier ?*

D : En dehors des repas ! Déjà, les médicaments j'en prends très peu ! Les antibiotiques j'en ai eu parce que j'avais deux otites ! Mais j'ai pas le choix ! Et puis comme on les prend au moment du repas, je veux dire qu'ils sont sur la table, je les prends quand je mange. Là, c'est vraiment parce que c'est en dehors des repas ! J'ai jamais pris la pilule, moi, donc j'ai pas l'habitude de prendre des cachets régulièrement. Mais bon, je les prends en classe ! Et je dis aux gamins que c'est pas des bonbons ! Parce qu'ils me regardent bizarre, d'un drôle d'air. Je leur interdis de manger et moi je mange ! (*Rires*). Je leur dis : « Non non ! C'est mes médicaments ! Il faut que je le prenne entre les repas ! » Bon, maintenant ils ne disent plus rien !

*M : Est-ce que vous pensez que ce médicament-là peut avoir des effets secondaires ?*

D : Ah non ! Je ne me suis pas posée la question. Tout ce qui est homéopathique on a tendance à croire que ça n'a pas d'effets secondaires. Non, j'ai même pas regardé ce qu'il y a d'écrit sur la boîte. Je vais regarder, tiens ! (*Lisant sur la boîte*).

*M : Il n'y a pas écrit grand-chose si ce n'est de réévaluer s'il y a toujours besoin de le continuer.*

D : Ah ! Ben moi je le sais toujours ! (*Rires*).

*M : Est-ce que vous avez souvent recours à l'automédication ?*

D : Oui ! Tout le temps ! Je me soigne, enfin, je fais de la fasciathérapie. Je suis en formation depuis longtemps donc je me soigne comme ça. Tout ce qui est physique. Si, je vais quand même voir l'ostéopathe quand vraiment j'ai un problème particulier. Mais bon, là, je fais moins de sport. Donc j'ai moins de problème. Et puis, je me soigne avec les huiles essentielles. Je vais chez le médecin quand vraiment je n'ai plus le choix. L'autre fois je me suis fait engueuler parce que mes otites, elles étaient quand même graves. Et là j'arrivais pas à les faire passer uniquement avec les huiles essentielles. Je fais des inhalations, je fais des gargarismes : il n'y a plus personne qui a d'extinction de voix par exemple dans cette école. Les huiles essentielles de géranium en gargarismes, le lendemain la voix elle est belle ! C'est magique ! Donc moi je me soigne énormément aux plantes. D'ailleurs, il y a plein de pétitions qui circulent en ce moment parce qu'ils veulent interdire plein de médicaments aux plantes. J'espère que non. Les autres médicaments je ne fais pas trop confiance à part du Doliprane, des désinfectants, des trucs comme ça. Autrement, j'en ai très peu chez moi.

*M : Donc à la phytothérapie vous avez souvent recours aussi ?*

D : Ben non ! La phytothérapie, c'est les gélules de plantes, c'est ça ? Ben non ! Plutôt l'aromathérapie. Et puis tout ce qui est gymnastique sensorielle, somatopsychopédagogie. Ça, ça soigne tout ! Pas les nez bouchés ! Non, ça c'est les huiles essentielles ! Phytothérapie, non. Les gélules, si. Si j'en prends ! Quand je mange trop de chocolat et que j'ai mal au ventre le lendemain ! Je prends des gélules : *Détox foie* ils s'appellent ça. Mais bon ça m'arrive rarement, quoi. Quand vraiment je fais des excès et que le matin je me sens barbouillée ! Mais c'est les seuls que je prends.

M : *Et vous me dites par rapport à la pharmacie : vous changez... Qu'est-ce qui vous pousse plus à une pharmacie qu'à une autre ?*

D : Ben là où je suis ! (*Rires*). Il y en a une en face de l'école donc si je suis à pied, je vais là ! Quand je suis arrivée dans le secteur, je commençais à me soigner aux huiles essentielles, j'allais toujours à la petite pharmacie qui est en allant vers Z. Une toute petite qui est le long de la route parce que l'école était là-bas. On n'était pas tous ici on était en deux morceaux. J'allais là-bas parce que j'étais à côté. Et comme j'achetais souvent des huiles essentielles et que je les commandais. Il a fait tout un rayon « huiles essentielles » maintenant ! (*Sourire*). Il est spécialisé là-dedans ! (*Nouveau sourire*). Y'a peut-être pas que moi qui en achetais ! Donc maintenant je vais chez eux parce que je sais qu'elles sont là, il n'y a pas besoin d'attendre, quoi ! Huiles essentielles et extrait de pépins de pamplemousse : ça marche bien pour tout, ça ! Et puis autrement, quand je fais une prise de sang, comme elle est à côté, je vais là-haut ! Donc c'est tout, hein ! Quand je vais chez le médecin je vais à celle de X. Parce qu'elle est à côté du médecin ! (*Rires*). Mais bon, en général je vais à la plus proche ! Je vais dans le secteur.

M : *Est-ce que pour vous le conseil de la pharmacie a de l'importance ?*

D : C'est rare que je demande. Non, c'est savoir s'ils ont les produits que je veux ou pas. Autrement, c'est rare.

M : *Vous savez si c'est un pharmacien ou un préparateur que vous avez vu, qui vous a donné le conseil à l'achat ?*

D : Je ne sais pas du tout. Je n'ai pas fait attention. Non, c'était celle qui est vers V. Pourquoi je suis allée à celle-là ce jour-là ? Ah ben parce que j'ai fait une prise de sang en même temps ! C'est pour ça, et j'ai pris tout mon traitement, ben de ce qu'elle m'avait prescrit, tout ce qu'il y avait. Non, il y avait que ça en plus ! J'avais fait une prise de sang, mais c'était tout. Donc j'en ai profité pour acheter les médicaments.

M : *Donc, vous me disiez : vous achetez aussi en parapharmacie...*

D : Ben, quand j'en achète, ben si, tout ce qui est pansements des trucs comme ça, de l'alcool, mais c'est pas souvent. J'ai plus de petits gosses donc,...

M : *Donc vous n'avez pas acheté d'Acthéane en parapharmacie ?*

D : Ça existe ? Il n'y a pas de parapharmacie par ici, il n'y a que celle, ce qu'ils vendent à l'I., parce que c'est le plus proche. Autrement, il n'y a pas de parapharmacie ici. Donc je n'y vais jamais.

M : *Et sur Internet ?*

D : Je ne suis pas encore très Internet. En tout cas, pas pour ça.

M : *Vous auriez peur de..., de prendre sur Internet ?*

D : Ah non ! Non, non, non. Si ça se trouve dans les magasins d'ici, autant faire marcher les commerces du coin ! Je trouve ça plus logique. Ça évite les transports en plus, parce que de toute façon ils en ont.

M : *Est-ce que pour vous le coût du traitement c'est un frein ?*

D : Ben plus trop maintenant ! Mais quand mes deux gosses étaient en études supérieures... ! (*Rires*). J'en ai un qui a fini donc ça va mieux ! Ouais, c'est quand même cher ! Ça fait quoi, j'ai dit, ça fait 15 € par mois, c'est pas énorme, je veux dire, je fumais, j'en fumais autant ! Mais bon c'est vrai que ça peut être

un frein pour certaines personnes, ça c'est sûr ! Oui, c'est pas remboursé du tout, du tout. Je crois. Même l'Abufène, c'est peut-être pas remboursé ?

*M : Ça l'est plus !*

D : C'est plus remboursé non plus ? Les gélules non plus, donc ils remboursent plus grand-chose ! Ils remboursent les hormones mais c'est pas bon pour la santé ! Ils sont gentils quoi ! Je pense que ça, ça doit être remboursé, le traitement hormonal ! (*Je hoche la tête de manière affirmative*). Ils remboursent que ce qui est toxique ! (*Rires*).

*M : Pour vous c'est pas normal que ces produits-là ne soient pas remboursés ?*

D : Ben, c'est du confort quand même ! Je veux dire on peut pas tout rembourser ! Moi je trouve qu'on rembourse déjà trop et que les Français mangent déjà trop de médicaments ! On devrait avoir un quota. Il y en a qui en mangent tout le temps ! Je veux dire : je ne vais jamais chez le médecin je ne prends jamais de médicaments sauf quand vraiment il n'y a pas d'autre solution ! Les antibiotiques, ben, c'est une fois tous les 10 ans que j'en prends ! Mais ça, dans ce cas-là, je crois qu'on devrait tout rembourser quand vraiment les gens... Mais ça dépend des maladies, ça dépend des gens. Y'a des gens qui mangent trop de médicaments ! Sans arrêt pour pas grand 'chose, quoi ! Ben, les médicaments de confort, non après ! Ça n'empêche pas de vivre ! Quoique, après, j'ai une copine, qui fait des bouffées de chaleur à dégouliner par terre, je veux dire elle ça l'empêche de vivre des fois. Mais elle, ça lui fait pas effet Acthéane. Peut-être que ça calme et ça lui supprime pas ses problèmes. JE NE SAIS PAS ! On paye... La sécu elle ne peut pas tout payer non plus ! Ça fait une question : je ne sais pas trop. Ouais, je pense qu'on devrait avoir un quota pour les gens qui n'ont jamais utilisé de médicaments de toute leur vie. Pourquoi pas rembourser la seule fois où ils en prennent ? Ça devient compliqué après pour gérer.

*M : Et donc vous me dites : vous en parlez avec les amies...*

D : De la ménopause, non. J'ai une collègue qui un peu plus âgée que moi qui m'avait dit : 10 kg ! Je me suis dit : « Tu ferais bien de t'arrêter avant, parce que là, 10 kg, il faut que je change toute la garde-robe ! » (*Rires*). J'ai déjà changé tous les hauts ! Ouais, non, un petit peu, oui mais bon. J'ai deux amies plus jeunes, des plus âgées, donc... Mais moi ça ne me gêne pas du tout ! J'en parle, comme ça m'arrive ! Je suis assez franche. Ça sort si ça sort.

*M : Ce n'est pas un sujet tabou ?*

D : Non !

*M : Est-ce que vous vous conseillez mutuellement des traitements ?*

D : Ben oui, justement ! À la copine, là, Acthéane je lui avais dit : « Essaye ! » Elle avait jamais essayé. Parce qu'elle avait un traitement hormonal pendant un moment et puis elle a dû arrêter. Mais qui est ce qui m'a dit... ? Ben oui ! Parce que j'ai déjà dit à 2-3 personnes ! Je sais plus qui ?... Qui ne connaissait pas, qui a noté le nom. Ben si ! Ma belle-fille ! Ma presque belle-fille qui a demandé pour sa mère qui commence à avoir des problèmes aussi ! (*Rires*). Donc elle a pris le nom pour savoir si ça lui allait ou pas. Si, oui, on en parle bien sûr ! Quand y a des trucs qui marchent un peu ! Mais c'est vrai que ça marche pas chez tout le monde, hein ! Je pense que ça dépend des terrains. L'homéopathie, les mêmes médicaments ne soignent pas exactement les mêmes symptômes en fonction des gens. Moi je ne me soignais pas par l'homéopathie. Ma mère, elle soignait mon frangin qu'avec ça. Y a que ça qu'il supportait. C'est vrai que ça dépend des terrains. Il est des profils d'homéopathie, je crois, en fonction de...

*M : Donc avec la famille, les enfants vous en parlez un petit peu...*

D : Oh oui ! On parle de tout chez nous ! (*Rires*).

*M : Est-ce que vous pensez que l'offre de soins en traitement pour la ménopause est suffisante ? Est-ce que vous pensez qu'il y a assez de produits pour la ménopause ?*

D : Ben, il y a quand même le choix ! Le plus gros problème, c'est les bouffées de chaleur, je pense, ça dépend des gens ! Les problèmes de caractère, de changement d'humeur, mais moi j'ai jamais eu ça ! En tout cas je ne m'en rends pas compte moi-même ! On ne m'a rien dit ! (*Rires*). Je ne sais pas. Je pense que, enfin oui ! Parce qu'il y a quand même le choix, là ! Entre les gélules de phytothérapie, et tout ce qui... Abufène c'est quoi ? C'est pas des hormones non plus ?

*M : C'est pas des hormones mais c'est pas des plantes non plus.*

D : C'est pas des plantes, c'est des trucs quoi ? Chimiques ? Je trouve c'est déjà pas mal ! Mais bon. Moi j'ai que ça comme symptômes. Le poids, après, ça se régule en mangeant et avec l'exercice. Ça c'est autre chose. C'est un équilibre à retrouver.

*M : Donc vous ne prenez pas d'huiles essentielles pour la ménopause ?*

D : J'en ai jamais trouvé. Si contre la sécheresse ! Ben même pas ! Pour la voix, mais ça c'est pas pour la ménopause ! Non ! Je sais pas s'il y a des huiles essentielles ? Je me demande ? J'ai jamais cherché. Si ! Il y a tout ce qui est, ... Si ! Il y en a quand même ! Celles de sauge mais je sais même pas comment c'est ? C'est en inhalation ? Ou si c'est ? Je sais même pas comment c'est ce qu'on utilise pour la ménopause ! Ma mère avait essayé avec ça mais je sais plus comment elle la prenait ! C'est pas en inhalation ! Je ne vois pas trop comment ça peut être.

*M : Il me semble qu'une dame m'avait dit sur un sucre ou local, il me semble...*

D : Ben local, je vois pas trop comment !

*M : Sur la peau il me semblait qu'elle m'avait dit...*

D : Ouais ?... Ouais ! J'en avais ! Mais c'est quand j'ai commencé à me dire : il faut que je trouve une solution, là ! Avant d'aller chez la gynéco ! Et j'en avais, elle était périmée, moi ! La sauge, je sais plus je l'avais eu celle-là ! Elle était périmée donc je l'ai balancé... Ouais ! En fait j'ai pris de l'homéopathie mais bon peut-être que les deux combinés ça peut améliorer ! (*Rires*). Si jamais ça s'accroît !

*Elle revient hors entretien sur le choix du médecin traitant :*

D : Les gamins non plus ! Personne n'en avait ! On en a pris un qui faisait ostéopathe ! Comme ça, ça coûte moins cher ! Mais il est ... ! C'est un timide aussi mon médecin ! Il parle pas beaucoup ! Mais bon ça va ! Ça se passe bien ! Pour le peu de fois où je le vois ! Y'a pas de souci !

*M : Donc vous l'avez pris quand il a fallu en déclarer un ?*

D : Ben oui ! Parce que j'en avais un à W. Et comme on a déménagé et qu'on est parti, j'allais plus à W. C'était trop loin ! Et puis, pendant au moins trois ans on n'avait pas de médecin ! Et puis, mon gamin il a commencé à aller voir le médecin une fois ou deux, alors on paye ! J'ai dit il faut quand même qu'on s'en occupe, qu'on déclare un médecin. On en a choisi un à X, parce que c'était plus près. Les deux gamins ils font beaucoup de sport, ils avaient des problèmes, de temps en temps. D'aller leur faire remettre tout en place, ça ne fait pas de mal ! Et là l'ostéopathie il nous la fait payer 10 € ! Donc on paye une consultation et c'est pour ça qu'on va là ! Et ça se passe bien ! Donc on continue. Ouais mais j'y vais vraiment pas souvent ! J'ai dû y aller cette année pour l'otite, en septembre pour avoir un certificat médical et puis l'année dernière parce que j'ai eu une grippe.

*M : Vous me dites que: vous voulez peut être changer de gynéco, comment vous la choisiriez ?*

D : Par les on-dit. Il paraît qu'il y en a une qui s'est installée à la maison médicale. Enfin c'est ce que m'ont raconté les gens ! Il faut que je vérifie ! Y en a qui m'ont dit que oui, y en a qui m'ont dit que non ! Oui

parce que ! Voilà, j'avais cherché une gynéco qui pouvait me prendre assez rapidement, au début ! Comme j'ai débarqué chez la mienne et que j'ai appris qu'elle avait disparu de la circulation, complètement, plus de dossier médical, plus rien ! J'ai dit : « Bon, il faut que j'en trouve une ! » Donc j'ai pris l'annuaire, j'ai pris le plus proche, quoi ! C'était X ! Mais à mon avis, elle est dépressive ! Les consultations durent un quart d'heure et elle a fini avant ! J'ai jamais vu ça ! Les gynécos d'habitude c'est une heure d'attente ! Elle, elle est en avance ! Je suis entrée à moins le quart je suis ressortie 7 minutes après ! J'avais fini ! Déshabillée et tout ! La totale, le frottis donc la totale ! La communication c'est quand même pas ça ! Comme là que j'avais des questions et qu'elle a répondu à rien ! « Non, oui, non ». Il faut que je vois quelqu'un d'autre parce que ça va pas le faire ! C'est quand même important d'avoir quelqu'un en qui on a confiance ! J'ai mon beau-frère qui est médecin, y a des médecins dans la famille mais c'est quand même bien d'avoir quelqu'un. Donc il faut que je trouve. Si vous connaissez quelqu'un qui est bien dans le secteur. Avant j'avais des gynécos-obstétriciens mais je ne veux plus m'emmerder à faire la queue pendant une heure parce qu'ils sont en train d'accoucher ou je ne sais pas quoi ! Ils étaient très bien à V. Et en plus il faut aller à V, il faut se garer ! On est à la campagne c'est pas pour aller à V. Il faut de l'essence, c'est casse-pieds ! Donc oui, il faut que j'en trouve une, je n'irai plus chez elle, je ne pense pas !

*M : Donc vous ça ne vous pose pas de souci que ce soit un homme ?*

D : J'ai eu des mecs pour mes accouchements ! Y'a pas beaucoup de femmes accoucheuses ! Obstétriciens.

*M : Enfin un peu plus maintenant...*

D : Oui, parce qu'à l'époque il y avait que des mecs ! Comme moi je venais de l'Alsace, on m'avait conseillé un gynécologue, c'est une copine qui m'avait dit. Ils doivent être bientôt à la retraite.

## ENTRETIEN 26 :

*M : J'aimerais savoir quel produit vous prenez pour la ménopause ?*

D : J'ai pris... Oh ! Maintenant je sais plus le nom ! Oh ! Je sais plus maintenant les noms exacts ! Je ne me rappelle plus du nom. Manhae. Du Triolinum j'ai aussi ! J'ai essayé aussi plusieurs sortes en autre : en homéopathie. Et bon, jusque maintenant je trouve que le Manhaé, et tout ça, ça va. J'en suis satisfaite avec.

*M : Et vous le prenez depuis combien de temps ?*

D : Euh, ça fait... Le Triolinum, le plus longtemps, ça fait trois ans. Et là, comme les prix ont très augmenté alors j'ai pris Manhaé maintenant. Bon là ça fait pas mal ça fait un an maintenant.

*M : Un an que vous prenez Manhaé ?*

D : Oui.

*M : Et vous êtes ménopausée depuis combien de temps ?*

D : Oh alors là ! Attendez ! 10 ans !

*M : Et au départ vous preniez quelque chose ?*

D : Non, j'avais au début, mon gynécologue m'avait donné des patchs au début parce que bon, j'avais quand même beaucoup de bouffées de chaleur. Alors avant la ménopause, j'avais les patchs.

*M : Vous me dites ça fait trois ans que vous prenez Triolinum, et pendant les sept années avant vous avez pris quelque chose ?*

D : J'ai pris quasiment tout de suite après, le Triolinum. Après les patchs. Et donc ça fait plusieurs années, je ne sais plus tellement. Et avant le Triolinum j'avais un autre mais je sais plus quel nom que c'était. Parce

que, entretemps, j'ai fait un cancer de l'ovaire. Donc je ne pouvais plus prendre tout ce qui était à base de soja et tout ça quoi. Et j'en avais un autre avant que je prenais à base de soja. Mais je ne me souviens plus le nom. Ça je ne peux plus vous dire.

*M : Yméa, Phytosoja ?*

D : Oui, un nom comme ça.

*M : Par rapport au coût des produits que vous prenez, vous en avez pour combien à peu près, par mois ?*

D : Ben écoutez, là j'ai le Manhaé, c'est le moins cher. Je sais plus combien c'est, 25 € à peu près la boîte pour quatre mois alors c'est intéressant, quoi ! Sinon les Triolinum, là ils sont devenus très très chers. Je sais pas si c'est pas presque dans les 50 € !

*M : 50 € pour combien de temps ?*

D : Aussi ! Je sais pas si c'est 2 mois ou combien, je sais plus. Je trouve c'est énorme comme prix !

*M : Pour vous c'est un frein le fait que ce soit cher ?*

D : Ben oui ! Parce qu'en plus je viens de perdre mon mari ! Oui ! Sinon que je le prendrais Triolinum, j'aurais continué à le prendre. Mais vu qu'ils ont tellement augmenté. J'avais encore un autre nom, je sais pas, c'est pas Rotéa ou un nom comme ça ? Aussi des... homéopathiques ! Je sais plus, j'ai aussi essayé. Mais il faut que je complète toujours avec Manhaé sinon j'ai encore toujours des bouffées de chaleur, quoi ! Je sais plus comment c'est : Atéane ?

*M : Athéane ?*

D : Peut-être c'est ça, oui ! C'est des plus petites boîtes. C'est en comprimés qu'on met sous la langue.

*M : Qui est-ce qui vous avait conseillé tous ces produits-là ?*

D : Ben moi je demande à la pharmacie s'ils ont quelque chose de nouveau et puis voilà on me conseille, donc je fais, quoi !

*M : C'était un pharmacien ou un préparateur qui vous a conseillé ?*

D : Pharmacien ! Oui, oui.

*M : Pour vous le conseil par la pharmacie ça a beaucoup d'importance ?*

D : Ah oui, oui ! Tout à fait. Bon, ils ne peuvent pas savoir non plus si ça va me correspondre ou non. Mais bon jusque maintenant, j'ai eu de bons résultats !

*M : Est-ce que vous achèteriez des produits comme ça en parapharmacie ou sur Internet ?*

D : Pff, en parapharmacie... Ben disons que je ne me déplace pas souvent ! Je ne me déplace pas beaucoup moi !

*M : Et sur Internet ?*

D : J'ai pas Internet ! C'est déjà tout vu !

*M : Est-ce que vous avez d'autres symptômes que les bouffées de chaleur, de la ménopause ?*

D : Euh... C'est-à-dire, vous voulez dire par exemple quoi ?

*M : Au niveau de l'humeur, au niveau local...*

D : Non ! Ben depuis que je prends Manhaé je trouve que je suis bien, quoi ! Autrement, avant : oui c'était... On est un peu embêtée, parce que c'est vrai parce qu'on est des fois pas de bonne humeur, à cause qu'on n'est pas bien. Ça s'en ressent beaucoup. Et depuis que je prends Manhaé je trouve que je suis bien, là.

*M : C'était surtout des bouffées de chaleur que vous aviez ?*

D : Oui oui, c'était ça. J'ai beaucoup d'angoisse aussi. Je suis énormément angoissée aussi, toujours. Il y a des angoisses qui font aussi que je fais aussi des bouffées de chaleur. Ça m'accentue.

*M : Vous trouvez que Manhaé ça vous calme sur quel point ?*

D : Ben disons que j'ai l'impression d'être mieux. J'ai pas d'humeur comme ça, vous voyez ! De mauvaise humeur comme ça je trouve que je suis bien quand je le prends.

M : *Donc là actuellement vous prenez encore les trois traitements ?*

D : Ben oui, je prends Manhaé, je prends Triolinum. Maintenant je vais peut-être l'arrêter parce que ça m'est un peu trop cher. Et puis je prends quand je me déplace tout ça, je prends l'autre aussi, l'homéopathique pour mettre sous la langue. Comme ça je suis sûre d'être pas trop embêtée.

M : *Est-ce que pour vous ce sont des médicaments tous ces produits-là ?*

D : Ben, pff ! Je pense pas que ce soit vraiment dans la rangée « médicaments ».

M : *Qu'est-ce qui serait différent pour vous ?*

D : Ben disons : le chimique, quoi ! J'ai beaucoup eu de traitements et tout ça. Je suis un peu contre le chimique. Bon, quand il faut, il faut quoi !

M : *Donc pour vous ces produits-là ils sont chimiques aussi ? Ou ils ne le sont pas ?*

D : Non, je pense pas qu'ils sont... Je ne pense pas. À moins que... A moins que je me trompe.

M : *Est-ce que vous les prenez comme des médicaments ces produits-là ? Au niveau de la régularité de la prise ?*

D : Non, je prends la régularité de la prise. Quand je commence, il faut faire régulièrement, sinon, ça ne sert à rien, quoi ! Et je trouve qu'on n'est pas bien assuré dans les conditions quand on transpire comme ça. Je les prends régulièrement.

M : *Donc les trois produits c'était la pharmacie qui vous les avait conseillés ?*

D : Oui, oui, j'avais demandé, moi j'avais demandé, et ils m'ont dit : « Il y a celui-là, ou celui-là, ou celui-là ». Alors j'ai dit, comme j'avais de très très fortes bouffées de chaleur, j'en ai pris un en plus en homéopathie, quoi ! Ça pourrait peut-être m'aider encore un peu. Et bon, ben, ça peut aller.

M : *Est-ce que vous pensez que ces produits-là peuvent interagir les uns entre les autres ?*

D : Entre ? Les homéopathiques, hein ? Non je ne pense pas !

M : *Est-ce que vous pensez qu'ils peuvent avoir des effets secondaires ?*

D : Ben on me dit que non !

M : *Donc vous me dites que ça revient cher. Est-ce que vous pensez que ça peut être un frein pour d'autres dames ?*

D : Ben comme le Triolinum, je pense que oui. J'en prenais trois dans la journée ! Donc la boîte est vite vide. En fin de compte.

M : *Est-ce que vous pensez qu'ils doivent être remboursés ?*

D : Pff ! Ça c'est... Bah je sais pas... Bon, rembourser tout, c'est vrai que la caisse... Disons c'est pas évident, quoi ! Mais... Ben, disons, dans des conditions des fois à l'extrême qu'on est obligé de prendre... Si dans des conditions qu'on n'est pas obligé de prendre ! Comment je vais dire... Quand on peut accepter les bouffées de chaleur qu'on a : non, ça ne doit pas être remboursé ! Mais je vous dis, franchement comme moi j'ai un cas spécial, moi j'ai tout le temps des bouffées de chaleur, mais alors ! Que je suis pas bien quoi ! Là je pense que peut-être, on aurait peut-être intérêt à un peu quelque chose, pas tout ! Mais comme les caisses sont toujours en faillite ! (*Rires*).

M : *Par rapport à votre médecin généraliste, vous en parlez de la ménopause ?*

D : Oui, oui oui. Facilement.

M : *C'est un homme ou une femme ?*

D : C'est un homme.

M : *Est-ce que vous lui avez déjà demandé des conseils par rapport au produit ?*



D : Oui, je lui demande des fois aussi. Lui, il me dit s'il trouve bien ou pas. Mais de toute façon il lit le mode d'emploi et tout ça. Comment qu'on dit ? La... ! La bricole à l'intérieur, là ! Bon, jusqu'à maintenant, il m'a jamais dit que c'était mauvais ! Au contraire ! Surtout à mon sujet, quoi ! Comme j'ai fait un cancer, je fais mieux de prendre ça. Sinon, vous inquiétez pas, j'aurai remis des patchs ! Parce que ça, ça marche bien !

*M : Et avec le gynécologue vous en parlez ?*

D : Oui, aussi ! Oui, oui. C'est lui qui m'a d'ailleurs prescrit le Triolinum, là.

*M : Et avec les amies, la famille, est-ce que vous en parlez de la ménopause ?*

D : Ben avec ma fille, j'ai qu'une fille ! Alors, souvent elle me dit, elle a aussi 45 ans, des fois elle a déjà aussi des bouffées de chaleur donc je lui dis : « Moi je prends des traitements de ça. » Donc elle est au courant, quoi. Elle est pas trop non plus pour les médicaments.

*M : Est-ce que vous prenez des plantes pour d'autres...*

D : Oui, j'ai déjà pris ! J'ai déjà pris... Là je prends, pour désintoxiquer, le soir, comme je prends des médicaments. Ben, toutes sortes, je demande ce qui est bon et pas trop cher. Donc je demande ce qui me concerne.

*M : Vous me dites : vous en parlez avec votre fille, vous lui conseillez certains produits ?*

D : Ben pour l'instant elle n'en a pas besoin encore ! Mais elle, elle me suivra plutôt sur les indications homéopathiques et tout ça que prendre des médicaments ! Elle est contre les médicaments ! ... Quand je vais à la pharmacie, beaucoup me demandent : « Vous n'avez pas fait de cancer ? ». Ben je dis : « Si ! Pourquoi ? » « Vous devez pas le prendre ! » Mais c'est mon gynécologue qui me le prescrit. Alors j'ai demandé au gynécologue. Le gynécologue me dit : « Tout dépend du cancer qu'on a. » Lui, il me connaît, il m'a opéré et tout, donc il doit savoir ce qu'il peut me prescrire ou non. Me conseiller ou non, je veux dire ! Alors maintenant je ne sais pas... ...Parce que j'essaie d'essayer ce qui me convient au mieux. C'est surtout par rapport au visage que je transpire énormément. Et puis ça c'est embêtant, quoi !

*M : Et là avec les traitements vous avez encore des bouffées, encore quelques bouffées ?*

D : Oui ! J'ai encore des bouffées. Mais moins accentuées, moins souvent, quoi ! Mais j'ai encore. Quand j'en ai j'ai des fortes bouffées de chaleur.

*M : Et vous en avez encore le jour, la nuit ?*

D : Non que le jour, la nuit ça va. La nuit j'ai pas de bouffées de chaleur.

*M : Vous n'en avez jamais eu la nuit ou ... ? Ou vous êtes bien soulagée ?*

D : Si j'en ai déjà eu ! Mais pour l'instant, j'en ai plus la nuit !

*M : Est-ce que vous avez une pharmacie attitrée ?*

D : Écoutez : moi j'habite à côté de X donc je vais souvent à X mais je vais beaucoup chez Y. C'est des endroits où je passe assez souvent donc je m'arrête là. Je vais à la pharmacie quand j'ai mes médicaments par rapport à mon médecin quoi. Quand je suis en visite.

*M : Comment vous avez vécu la ménopause, vous ?*

D : Oh moi ! Très mal ! Parce que c'est la transpiration excessive, et tout ça ! J'ai vécu très mal la ménopause ! Alors on est dépourvu parce qu'on sait pas quoi prendre. On demande partout et puis... Les médecins ils savent pas quoi trop quoi vous dire.

*M : Vous l'avez vécu comme un vieillissement ?*

D : Non ! Non pas comme un vieillissement, non pas du tout ! Non, non. Moi je me dis quand on est bien dans la tête, il n'y a pas lieu de vieillir, quoi. Donc je le prends pas du tout comme ça. Non, non.

*M : Est-ce que vous en parlez avec des amies de la ménopause ?*

D : Oui. Oui, oui oui. J'en ai déjà conseillé à beaucoup d'autres, justement les Manhaé, là. Et puis je sais plus lequel encore. Qu'elles ont prises, et elles ont été satisfaites. Voilà. Autant rendre service quand on peut !

M : *Est-ce que vous pensez qu'il y a suffisamment de produits pour la ménopause ?*

D : Oh ben oui ! Il y a quand même une grande gamme, je pense ! Oui, des produits il y en a !

## ENTRETIEN 27 :

M : *Qu'est-ce que vous avez essayé comme produit pour la ménopause ?*

D : Les autres là, ça me faisait quand même un petit peu de bien, ceux que je prenais là. Oh ! Je vais chercher la boîte. Et puis maintenant, j'en ai de plus en plus ! Hier, ça n'a pas arrêté ! (*Partie chercher la boîte*). Acthéane, voilà c'est ça ! Un an que c'est sorti. Voilà, c'est le dernier truc que j'ai pris.

M : *Qu'est-ce que vous aviez essayé d'autres ?*

D : Avant quand j'étais plus jeune et tout au début que j'ai eu la ménopause, j'ai essayé quand même les patchs ! C'était bien ça les patchs, le gel aussi c'était bien. Et puis après j'ai arrêté parce que j'avais toujours mes règles avec ça. Il y a pas si longtemps que ça, encore en 2008 je les avais encore, j'en avais vraiment marre. Entre parenthèses, j'aurais encore préféré avoir mes règles que les chaurées ! (*Rires*). Mais bon c'est comme ça la vie ! Bon, ben après j'ai arrêté, j'ai pris plein, plein de choses, plein la pharmacie tout ce que C. m'avait fait acheter. « Tu verras ça c'est bien ! Profites-en tu as un mois gratuit dedans. » Je sais plus du tout elle a dû vous dire les noms.

M : *Non, elle ne m'a pas dit du tout.*

D : Manhaé. Voilà ! J'en ai pris, j'en ai pris ! Et puis j'ai arrêté parce que... En plus ça coûte cher ! Pour rien ! Ça de toute façon c'est pareil, ça augmente les prix ! (*Désignant la boîte d'Acthéane*). Un euro en un an même pas ! C'était 5,99 avant et maintenant c'est 6,99 : un euro en un rien de temps ! Enfin, les pharmacies ils font le prix qu'ils veulent ! Je suis sûre que je vais ailleurs je trouve moins cher, il faut que je trouve ! Mais bon c'est comme ça quoi ! Mais bon ça me fait un petit peu d'effet on va dire ! Un peu moins dans la journée, mais alors le soir pareil, pareil, pareil. Plein, plein, plein la nuit.

M : *Qu'est-ce que vous aviez essayé d'autre ?*

D : Ben je vous dis : « Ça ! » (*Désignant la boîte d'Acthéane*). Un autre aussi qui faisait rien du tout... Oh je crois que j'ai encore une boîte qui traîne là-dedans. Il faut que j'aille la chercher comme je ne retiens pas les noms. (*Se relevant pour retourner dans la cuisine et revenant avec la boîte d'Abufène à la main*). Oh ! Alors là ! C'est niet de niet ! Vraiment niet. Niet de niet. Alors j'ai arrêté. Parce que ça, ça avait fait un petit peu de bien (*parlant d'Acthéane*). L'autre un petit peu au début on croyait et ça n'a rien fait du tout (*parlant de l'Abufène*). L'autre, je l'ai pris pendant six mois et ça n'a rien fait du tout (*parlant de Manhae*).

M : *Et l'Abufène vous l'avez pris pendant combien de temps ?*

D : Au moins deux ans passés. Rien du tout, rien. Et c'était la gynécologue qui me l'avait donné.

M : *Et l'Acthéane vous le prenez depuis combien de temps ?*

D : Je vous dis ça doit faire, on est en juin, ça venait de sortir ! Ça fait pas tout à fait un an que c'est sorti. C'était tout au début, ça venait de sortir. Et puis voilà. Après je n'ai plus rien pris d'autre. Je ne fais plus rien parce que maintenant...

M : *Et la gynécologue, vous lui aviez dit que ça vous embêtait d'avoir des règles ?*

D : Bah de toute façon, une fois 66 ans quand même, quand même, hein ! Si parce qu'y avait les autres cachets que je prenais aussi, là. Y avait des cachets aussi, je sais plus ce que je prenais, qui était

drôlement bien. Avec les patchs il fallait prendre un cachet aussi. Prendre ça avec déjà tous les médicaments que je prends et tout ! Je dis : « Ça passera comme c'est venu ! » Mais en réalité, c'est encore long !

*M : Vous avez d'autres médicaments que vous prenez ?*

D : Ah ben j'ai plein de médicaments, parce que j'ai des problèmes de hanches, des jambes. De tout pour la douleur, pour le cœur, je prends tout un tas de médicaments.

*M : Pour le cœur aussi vous prenez des médicaments ? Pour la tension ?*

D : Ah non ! J'ai pas de tension ! Pas de diabète, pas de tension, c'est la seule chose que je n'ai pas ! (*Rires*). Pas de diabète, pas de tension, voilà ! C'est déjà pas mal mais sinon pour tout le reste j'en prends ! Il faut que j'aille à la pharmacie demain pour renouveler tout ça. Parce que j'ai fait un infarctus en 2008 mais je sais même pas comment ça... Comme ça dans la nuit, le 13 octobre 2008, je m'en rappelle ça m'a pris à quatre heures du matin et je me suis mise ici pendant une bonne demi-heure (*désignant le salon*). Mon mari s'est levé après, il a appelé tout de suite le SAMU, il me restait une demi-heure ! (*Rires*). Voilà. Autrement tout va bien, je suis en bonne santé, à part les douleurs. Mais bon, ça fait pas mourir ça fait juste souffrir ! Ce que j'ai, ça fait pas... Voilà ! Voilà mes petits soucis, c'est déjà pas mal. J'ai quand même 2 prothèses de genoux totales, 2 prothèses de hanches totales, la colonne vertébrale, j'ai été opérée du pied il y a un an et demi et refait la hanche il y a deux ans et demi aussi, elle avait 20 ans, ils me l'ont refaite.

*M : Et par rapport à la gynécologue, le traitement hormonal vous l'avez pris...*

D : Oh je l'ai pris assez longtemps ! Ben et puis après j'ai arrêté tout de suite, j'avais arrêté un petit peu avant mon infarctus quand même. Voilà, ouais.

*M : Et vous avez commencé à le prendre quand ?*

D : Oh j'ai commencé assez de bonne heure parce que ça a commencé de bonne heure mes sacrées chaurées. J'en avais marre et ça s'est passé avec le gel ou les patchs. Mais bon après dès qu'on arrête ça recommence !

*M : Vous vous rappelez en quelle année vous avez été ménopausée ?*

D : Oh là là ! L'année, l'année. J'ai 66 ans, les cachets, j'en ai pris pendant... C'était quand même de bonne heure je pense ! Avec tous les médicaments que je vous ai dit que j'ai déjà pris avant les patchs et le gel. Parce que j'ai été quand même de bonne heure ! L'année exacte, j'en sais rien ! Le traitement hormonal je l'ai eu bien cinq ans ! Oh oui ! Bien cinq ans on va dire. Si parce que j'étais en Tunisie je le prenais encore.

*M : Est-ce que vous en parlez avec le généraliste de la ménopause ?*

D : Ben oui je lui en parle mais bon il n'y a pas grand-chose à faire ! Hélas ! Même avec mon gynécologue ! Voilà. Il y a pas grand 'chose à faire.

*M : Donc Acthéane...*

D : C'est le dernier que j'ai pris !

*M : Qui est-ce qui vous l'a conseillé ?*

D : Ben à la pharmacie, quand j'y étais. À la pharmacie, voilà !

*M : C'est un pharmacien ou un préparateur ?*

D : Oh ben c'est à la pharmacie de X. Ça doit être des... Comme la C. Elle est pharmacienne, elle est quoi ? Elle est préparatrice ? J'en sais rien. (*Rires*). Je sais pas vraiment ce qu'ils sont. Alors je lui dis : « C'est vrai qu'au début ça me faisait du bien. » Mais maintenant ça me fait vraiment plus grand-chose ! Et ça commence une fois 5 heures le soir des fois même avant, et après ça ne s'arrête plus. Alors après on a

froid, on enlève le gilet, on le remet, on ne fait que ça : on l'enlève, on le remet. Quand j'en ai une, moi, ça se voit ! Je deviens rouge, rouge, rouge tomate. Moi ça se voit ! (*Rires*). Et ma cousine c'est pareil ! Elle en a mais elle, elle ne rougit pas. Elle transpire mais elle ne rougit pas. C'est pas mieux mais bon. C'est pas bien non plus quand on devient toute rouge comme ça. Ça vient d'un seul coup. Quand je suis dans les magasins, là, poff ! Je me foutrais la tête dans les congélateurs ! Franchement, on cherche le frais. Et après on est gelé alors c'est pas mieux ! (*Rires*). Alors que faire, hein !

*M : Et vous en discutez un petit peu, vous me dites avec votre cousine...*

D : Oh ben, elle a deux ans de plus que moi mais elle c'est pareil, pareil, pareil. Elle en a ras-le-bol aussi !

*M : Vous discutez un petit peu des traitements entre vous ?*

D : Oh ben oui ! Elle, elle a pris aussi de ça. Elle a pris des patchs. Elle a pris les mêmes choses que moi ! ça (montrant la boîte d'Acthéane), elle en a pas pris ! On est toutes les deux pareilles ! (*Rires*).

*M : Et avec des amies, vous en parlez ?*

D : Non, ben non. Il y a beaucoup de femmes qui n'en ont pas ! Elles ont de la chance, elles savent pas le bonheur qu'elles ont ! Je ne vous souhaite pas d'en avoir ! (*Rires*). Vous êtes jeune, vous avez le temps, on n'y pense pas ! Mais c'est pareil mes parents, ma mère je sais pas si elle en avait ! Parce qu'on n'en parlait pas de ça dans le temps ! Je ne sais pas, pas du tout s'ils en avaient nos parents. Je ne peux pas vous dire. Mais maintenant on en parle, hein ! Surtout quand ça prend ! Quand vous avez une chaurée, que vous êtes toute rouge ! Il faut quand même dire pourquoi ! (*Rires*). Ça dure pas longtemps mais c'est vraiment pénible. Heureusement que ça ne dure plus longtemps.

*M : Vous êtes gênée par d'autres symptômes de la ménopause ?*

D : Non. À part ça non. Non.

*M : Au niveau local, vous n'avez pas de souci ?*

D : Non. Non. Surtout les bouffées de chaleur. Ça, y aurait pas eu ça dans ma vie j'aurais été heureuse ! Ça c'est vrai, hein ! C'est atroce !

*M : Au niveau du coût du traitement vous m'avez dit l'Acthéane il a augmenté. L'Abufène vous en aviez pour...*

D : Oh l'Abufène c'était combien l'Abufène, j'en sais rien ! (*Regardant sur la boîte*). Ah ben c'était pas cher à l'époque ! 4,39 € alors maintenant je ne sais pas ! Mais ça (Acthéane) ça a augmenté en un mois de temps ! C'était 5,90 et c'est 6,90 maintenant !

*M : Qu'est-ce que vous pensez du coût des traitements ? Est-ce que c'est un frein pour vous ?*

D : Ben, pas trop ! Parce que ça coûte pas grand-chose ! Je ne sais pas si je vais continuer, voilà ce qu'il m'en reste ! (*Montrant la tablette entamée*). Je sais même pas si je vais continuer à en reprendre parce que moi je dis : « C'est de l'argent foutu en l'air ! » Parce qu'on en a pareil. On a une impression qu'au départ, qu'on en a moins et puis total : ça revient pareil ! Déjà, on ne fume pas alors je ne vois pas pourquoi j'achèterais des... Que ça ne fait rien ! Je sais même pas si je vais continuer, autant rester sans rien ! Et puis laisser passer... Ma cousine elle prend plus rien ! Elle en a comme moi, pareil ! Que j'en prenne, que j'en prenne pas..., c'est pareil ! Au début on a une impression que ça fait du bien, on croit ! C'est bien marqué pour les bouffées de chaleur et tout mais, pff ! Non ! J'y crois pas trop ! (*Rires*). J'y crois pas, voilà.

*M : Est-ce que vous trouvez que l'offre de ces produits-là est suffisante ? Est-ce qu'il y a assez de produits ?*

D : Hoff ! Il y en a même beaucoup, je trouve ! Il y en a un petit peu trop, et on sait pas quoi prendre ! Ils en font des spitz, ils en parlent à la radio, ils en parlent partout ! Alors, quoi faire ? Quoi faire, quoi faire ? Et

puis prendre des traitements pour la ménopause, moi j'en veux plus parce que ça fait grossir, déjà d'une part !

*M : Quand vous parlez du traitement de la ménopause vous voulez parler du traitement hormonal ?*

D : Hormonal, hormonal ! Oui ! Oui, hormonal c'est la ménopause, tout ça ! Ça fait grossir alors c'est pas la peine ! Alors, pas la peine ! Alors je sais pas si je vais continuer, je vais aller à la pharmacie demain ou après-demain, je sais pas si je vais en reprendre ou pas. Je suis en train d'hésiter. Parce que si tous les mois ça augmente un euro ! C'est pas la peine, POUR RIEN ! Pour rien, hein, franchement ! On verra bien !

*M : Est-ce que vous pensez que le coût c'est un frein pour d'autres dames ?*

D : Peut-être que ça marche sur d'autres que sur moi, j'en sais rien. Parce que la C. : elle m'avait dit sur ce que je prenais avant de prendre ça : « Ça marche. Ça marchait sur les autres dames. Ça marche super bien, ça marche, ça marche ». Ben tant mieux pour eux, mais pour moi, non ! C'est tout ce que j'ai à vous dire, moi.

*M : Comment est-ce que vous avez vécu la ménopause ?*

D : Ben au début, ça passe encore, au début ! Mais après ça devient quand même, un peu embêtant.

*M : Vous l'avez vécue comme une étape ?*

D : Oh oui ! Oui, oui, une bonne étape ! Une bonne année à être vraiment mal !

*M : Physiquement ou moralement ?*

D : Ben, c'est que ça fatigue énormément ! Voilà, ça fatigue ! Alors le moral en prend un coup quand même. Parce que ça fatigue, ça fatigue. Déjà que j'ai des problèmes d'autre chose, plus ça, j'avais pas besoin de ça ! Je suis en plein boom, des fois, je suis en train de faire ci, en train de faire ça, HOF ! Ça y est ! Et c'est qu'on se sentirait mal ! On est obligé de s'asseoir ! On en tomberait dans les pommes tellement que ça prend c'est vraiment horrible. Voilà ! (*Rires*).

*M : Est-ce que vous l'avez vécue comme un vieillissement ?*

D : Boh ! Un vieillissement oui et non.

*M : Vous me disiez, avec votre cousine vous en parlez. Vous en parlez avec des amies ?*

D : Avec des amies ? Vraiment avec des amies que je connais, bien ! On n'en parle pas avec tout le monde, non plus ! On n'en parle pas dans la rue avec des gens qu'on ne connaît pas ! C'est sûr, voilà. Mais je vous dis : il y en a qui en ont, y en a qui n'en ont pas. Je vois la mère de ma belle-fille qui habite ici aux HLM, que je connais bien, ben, elle est costaud et tout et elle en a pas ! Je dis : « Tu sais pas la chance que t'as ! » Elle sait pas du tout ce que c'est !

*M : Vous êtes gênée la nuit ?*

D : Oh bah la nuit ? Oh ben c'est atroce ! C'est atroce. Je fous tout en l'air ! L'hiver j'irai en parlant bien : j'irai à poil dans la neige ! Tellement que c'est atroce l'hiver. C'est atroce. C'est vraiment gênant. Et tout le temps, tout le temps. Vous êtes au train de regarder un film, parce que moi je regarde la télévision dans ma chambre, mon mari regarde ici ça dépend du programme ! D'un coup je suis bien, d'un coup pouaff ! Je fous tout en l'air, vraiment ! Je fous tout en l'air. Obligée ! Surtout les pieds ! Les pieds en premier ! Dès que les pieds sont sortis après ça va ! (*Rires*). Je ne peux pas vous en dire plus et voilà. Quoi faire, que faire...

*M : Et votre gynécologue vous la voyez encore régulièrement ?*

D : Oh oui, j'y vais tous les ans. J'ai été quand ? Mais là il faut que j'y retourne l'année prochaine, j'irai en 2014. Et c'est là que je commençais justement à prendre ça. Je lui disais, au début, je le prenais avant le manger. Ils disent de le prendre avant ou après. Alors je lui dis : « Moi je le prenais une demi-heure avant

le manger. » Je mets les pastilles à fondre, là, dans la bouche. Midi et soir. Alors elle me dit : « Ben essayez après. Des fois que... » Depuis, je fais toujours après, mais c'est pas mieux ! (*Rires*). Avant ou après c'est pas mieux !

*M : Est-ce que vous les prenez comme des médicaments ?*

D : Non, je les prends dès que j'ai fini de manger. Je les prends dans l'espoir que ça va passer. Sur le coup, je les ai pas tout de suite mais après ça revient.

*M : Et au niveau de la régularité, est-ce que vous les oubliez plus souvent que les médicaments ? Ou est-ce que vous les prenez différemment ?*

D : Ben, je les prends pas toujours à la même heure ! Ben, ça il faut le dire je les prends pas toujours à la même heure. Quand j'y pense, il faut dire. Là je les ai pris, à 1h30 je les ai pris. Autrement je les prends à 13 heures, 13h30. Le soir on mange à 19h15 et je les prends des fois à 8h-8h30 ça dépend. C'est pas toujours la même heure, c'est pas régulier.

*M : Est-ce que c'est des médicaments pour vous tous ces produits-là ?*

D : Ben, euh, c'est pas dangereux ! Moi j'ai lu tous les machins, c'est pas dangereux. Déjà il n'y a pas de bandes rouges, c'est pas dangereux. Ce serait dangereux je ne le prendrais pas. Parce que je n'ai pas droit de prendre n'importe quoi avec ce que je prends déjà. J'ai pas le droit.

*M : Donc pour vous ils ne peuvent pas avoir des effets secondaires ?*

D : Non, pas du tout.

*M : Est-ce que vous considérez que c'est des médicaments ?*

D : Des médicaments, on va dire oui. Je vais dire oui mais bon... Il faudrait que ça fasse un peu plus d'effet, quoi !

*M : Mais c'est pas des médicaments au même titre que...*

D : Oh ben pas en même temps, oui !

## ENTRETIEN 28 :

*M : Actuellement vous prenez ?*

D : Manhaé. Depuis le début de l'année. À peu près février.

*M : Vous en êtes satisfaite ?*

D : Ben, écoutez, a priori oui ! Je me dis : « Ben, si je n'en prenais pas comment exactement ça serait. » Je n'en sais rien. Bon, j'ai quand même encore des bouffées de chaleur et tout. J'ai l'impression que c'est beaucoup moins intensif. Plus espacées. La nuit c'est pareil, c'est pas catastrophique non plus. Quand j'ai des bouffées de chaleur ça dure quelque secondes en fait, je sais même pas si ça va jusqu'à une minute. Donc j'ai un coup de chaud mais ça va pas jusqu'à transpirer plein. Pas du tout. J'ai le chaud qui me monte, c'est tout voilà. Donc moi j'en prends un par jour c'est tout.

*M : Avant vous aviez essayé d'autres produits ?*

D : Euh, par quoi j'ai commencé ? J'ai commencé par ça (*désignant la boîte Acthéane*). Là par contre, je ne me rappelle plus trop l'Acthéane si ça m'avait vraiment fait effet ou pas. C'est vrai que l'année dernière j'étais beaucoup plus indisposée par tout ça. Et bon, même au niveau des troubles du sommeil : je ne dormais plus du tout. C'était assez : pouhh ! Alors je vous avoue qu'après j'ai pris tout ce qui était l'Euphytose, etc. pour essayer de dormir. Après j'ai même été chez le médecin qui m'a donné des somnifères un peu pour essayer de rétablir un cycle. Si, au mois de septembre j'avais trouvé mais là c'est carrément en hypermarché Léa Nature pour les bouffées de chaleur et là je trouvais que ça m'avait fait du

bien. Bon, une première boîte, j'en ai repris une deuxième boîte. Et puis comme ça allait bien, moi, ... Le problème c'est que moi, je ne suis pas vraiment suivie. Je vais jamais chez le médecin. Je ne suis jamais malade. Donc en fait, je me soignais un petit peu par moi-même. Parce que ça m'embête. L'année dernière, j'étais allée chez le médecin pour les bouffées de chaleur au mois de mars, parce que j'étais vraiment pas bien. Et puis, on a fait une prise de sang et tout. Et ça a terminé chez un spécialiste pour le foie parce que j'avais les gammas GT qui ont explosé et j'ai un kyste au foie, etc. Mais on ne m'a jamais traité pour les bouffées de chaleur ! (*Rires*). Donc depuis, j'ai pas été malade, donc je ne suis pas retournée chez le médecin. Donc en fait j'essaie de faire un petit peu par moi-même. J'avoue ! (*Rires*). Voilà pour l'instant où j'en suis. C'est pareil, la question, moi c'était par rapport à Manhaé. C'est la gynécologue qui m'a donné ça quand je suis allée quand même au mois de février et qui m'a dit : « Tenez! Essayez ça ! » Elle m'a donné une boîte d'échantillon. Elle m'a donné ça, mais sans me dire si je pouvais l'utiliser pendant longtemps ou si au bout d'un mois j'arrêtais. Alors, effectivement, j'avais une boîte pour un mois. Au bout d'un mois, j'ai dit : « Je vais essayer d'arrêter pour voir ce que ça donne. » Et là c'est vrai que pendant 10-15 jours, c'est vrai que ça a repris de plus belle ! Je suis retournée à la pharmacie, j'en ai repris. Elle m'a dit : « Mais non ! Vous pouvez continuer à en prendre sans souci. » Donc voilà où j'en suis !

*M : Donc l'Acthéane vous savez combien de temps vous l'avez essayé ?*

D : Ben, le temps de la boîte ! Ça faisait je sais pas, un mois !

*M : 15 jours.*

D : Ah bon ! Pas plus ? C'est une boîte de 60. Oh ! J'ai dû faire un mois, moi, je pense. Une boîte de 60, je devais en prendre deux par jour.

*M : Deux par jour vous pensez parce qu'ils disent jusqu'à quatre.*

D : Oui : deux matin et deux le soir. (*Lisant sur la boîte*). Donc j'en prenais deux. Donc j'ai fait un mois.

*M : Vous en preniez que deux par jour ?*

D : Ouais ouais. J'avais pas fait attention il y a Lachesis aussi, les trucs d'homéopathie. Lachesis, il y a du sépia je sais pas trop quoi. Donc c'est vrai qu'un mélange de tout ça, bon, c'est à peu près confortable, ça limite les effets. (Revenant avec à la main le tube de granulés de Lachesis). Dans l'Acthéane y en a de ça du Lachesis.

*M : Donc vous prenez le Lachesis en plus ?*

D : Ouais, ouais. J'avais gardé la boîte pour me souvenir.

*M : Et ça vous prenez aussi ? (Désignant le tube de Sépia).*

D : Sépia ça je le prenais parce que je me soignais beaucoup par homéopathie. Et j'avais vu que Lachesis c'était bon pour les bouffées de chaleur. Par contre ils mettent, dans mon livre une dose par semaine, je crois. Mais bon c'est pareil j'ai dit que j'irai peut-être voir un homéopathe quand même. J'ai pas envie du tout de prendre de traitement hormonal. Donc tant que c'est supportable comme ça, je m'en tiens à ça.

*M : Donc vous avez un livre sur l'homéopathie ?*

D : Même plusieurs, oui. Oui je me soigne... Ça ! Éventuellement les huiles essentielles quand j'ai des symptômes. C'est tout. Je vous dis je ne vais jamais chez le médecin. Et c'est vrai qu'avec l'homéopathie, je ne suis jamais, jamais malade !

*M : Et les huiles essentielles vous aviez essayé pour la ménopause ?*

D : Euh... Ah ben ! La sauge ! Voilà.

*M : Vous n'en prenez plus de ça ?*

D : Si ! J'ai mon truc d'huiles essentielles. Quand j'y pense j'avoue ! Quand je vois que j'en ai beaucoup de la journée, hop ! Oui, j'ai ça aussi. La sauge sclarée.

M : *Et vous la prenez comment la sauge ?*

D : Ou en friction dans le bas du dos ou même... Dans mon bouquin d'aromathérapie ils disent même d'en mettre une goutte derrière les oreilles. Voilà. Si ! Tout compte fait j'en ai quand même pas mal ! (*Rires*). Mais bon ! Je vous avoue que c'est pas forcément régulier. La sauge ça fait trois jours que je ne l'ai pas utilisé ! C'est plus quand je suis un peu... Alors je sais pas. Est-ce que ce serait mieux en traitement de fond. Si je prends régulièrement, est-ce que j'aurais moins de symptômes ? J'en sais rien, en fait. Je sais pas. (*Rires*).

M : *La gynécologue vous l'aviez vu par rapport aux bouffées de chaleur ou...*

D : Ben, pour un contrôle ! Parce que ça faisait un an que je n'y étais pas allée. Bon et puis, elle ne m'a pas... J'étais allée aussi, un peu pour ça pour avoir un conseil ou quoi ! J'en ai pas eu du tout. Ça a été hyper bref. « Ben tenez, je vous donne une boîte ! Vous essayerez. » Donc je ne sais pas si ça va durer longtemps les bouffées de chaleur, si je... J'en sais rien ! Je n'en sais pas plus.

M : *Vous y allez régulièrement tous les ans chez la gynécologue ?*

D : Oui.

M : *Par la pharmacie vous avez des conseils ?*

D : ... Oui et non. J'avoue que l'année dernière, quand j'étais allée la première fois où ça n'allait vraiment pas, où j'étais vraiment pas bien, j'avais demandé donc des conseils. « Qu'est-ce que je pourrais prendre éventuellement pour les bouffées de chaleur ? » Tout de suite, elle voulait absolument que je prenne de l'huile d'onagre ou de bourrache ? À l'époque. C'est de la bourrache je crois. Elle me dit : « Ah ! Ben ça va vous faire du bien. Pour la peau et tout ça. Vous allez avoir une meilleure peau. ». Je lui dis : « Ecoutez je ne viens pas pour ma peau, je viens parce que j'ai des bouffées de chaleur ! » « Oui mais ça fera du bien aussi, ça pourra... » Oui ! Mais pour l'instant je dors mal ! Je ne dors pas ! Je suis vraiment mal ! J'ai énormément de bouffées de chaleur, j'ai des palpitations ! Parce qu'en plus de ça, à l'époque l'année dernière, j'avais en plus des palpitations à chaque bouffée et tout. Pas bien du tout ! Je lui dis : « Je ne pense pas que de l'huile de bourrache ou d'onagre ça va me faire un grand effet ! » Et j'étais partie sans rien prendre puisqu'elle voulait absolument me vendre ça. Donc je lui dis : « Ecoutez c'est pas du tout ce que je veux. Je vais me débrouiller toute seule. » Et puis voilà ! Bon, par contre quand j'avais acheté Manhaé la deuxième fois, où j'étais retournée en chercher. Je me posais la question de savoir si je pouvais en prendre indéfiniment ou s'il fallait faire un arrêt ou quoi que ce soit. C'est là qu'elle m'a dit : « Mais non ! Non non. Vous pouvez le prendre ! » C'est là que j'ai pris une boîte. Je voulais prendre une boîte d'un mois ; que j'ai pris une boîte de trois mois ça me revenait moins cher et puis voilà. Voilà c'est tout ce que j'ai eu comme conseil.

M : *À la pharmacie, vous allez toujours à la même ? C'est votre pharmacie attitrée ?*

D : Bon, parce que là ça fait trois ans que je suis ici. Donc la pharmacie X est plus proche. Mais avant j'allais plus sur celle vers Y. J'avoue que je préfère 100 fois celle en montant sur Y. Je préfère quand même mon ancienne pharmacie. Même au niveau conseil et tout. Je préfère 100 fois celle-là. Autrement c'est là où là. Je ne me disperse pas dans d'autres.

M : *Vous savez si c'était un préparateur ou un pharmacien qui vous a donné des conseils ?*

D : Euh... La deuxième, non. C'est plus une préparatrice je pense. Ouais. Par contre la toute première qui voulait absolument me vendre de l'huile, c'est une ancienne. Ça fait longtemps qu'elle est là, je crois que c'est une pharmacienne.



*M : Vous me dites par rapport au coût. Est-ce que c'est un frein pour vous le coût de tous ces produits-là ?*

D : Non ! Non, c'est vrai que Manhaé est relativement pas donné. J'en ai d'avance, je l'ai trouvé à la parapharmacie de Z. Et là ils faisaient une boîte offerte pour trois mois. 32 € les trois mois. À la pharmacie X c'est 19,90, un truc comme ça la boîte de un mois, quoi ! C'est vrai que c'est pas donné. Je me dis que si je suis obligée de la prendre indéfiniment ça risque à la fin de coûter ! (*Rires*). C'est vrai qu'Acthéane est moins cher. De toute façon, tout ce qui est homéopathie est un peu moins cher quand même. Donc ouais de toute façon bon. J'aime autant si c'est quelque chose de naturel. Parce que si je vais chez le médecin ça va être automatiquement des traitements pharmaceutiques. Pour l'instant j'ai pas envie. Donc je vais me contenter de ça.

*M : Est-ce que vous pensez que c'est un frein pour d'autres dames le coût de ces produits-là ?*

D : Oh je pense que oui ! Elles peuvent pas toutes se permettre de mettre 30 € dans ces produits-là tous les mois.

*M : Est-ce que vous pensez que ça devrait être remboursé ?*

D : Pourquoi pas. Surtout si ça vient à la place de quelque chose qui... Où il peut y avoir des effets secondaires, pourquoi pas.

*M : Est-ce que vous considérez que ce sont des médicaments ?*

D : ... ben pff ! (*Soupir*). Manhae normalement non ! Après Acthéane, est-ce que ce qui est homéopathie on peut considérer comme un médicament ? J'en sais rien. Comme il y a tellement de débats par rapport à ça ! (*Rires*). Non, pour moi c'est pas un médicament comme on l'entend avec des molécules chimiques ou etc. voilà. Je m'arrêterai à ça parce que je n'en sais pas plus ! (*Rires*).

*M : Est-ce que vous les prenez comme des médicaments ?*

D : Non. Déjà j'ai pas l'habitude de prendre des médicaments. Mais comme quelque chose effectivement qui peut m'apporter un meilleur être ! Voilà.

*M : Et que vous ne prenez pas forcément régulièrement...*

D : Oui. À part Manhaé que je prends quand même tous les jours. Ça je ne déroge pas tous les jours. C'est pareil, j'ai vu sur Internet qu'il y en a qui en prennent plusieurs par jour. Moi j'en prends un le matin c'est tout. Normalement c'est ce qui est marqué sur la boîte

*M : Vous avez essentiellement des bouffées de chaleur ? Vous avez d'autres symptômes de la ménopause ?*

D : Non. Non, à part... Si ! Les troubles du sommeil !

*M : Encore toujours ?*

D : Ouais, ouais. Ça c'est... Quelque chose que je ne suis pas habituée moi qui étais une grosse dormeuse. Là, c'est perturbant ça.

*M : C'est par rapport aux bouffées de chaleur que vous avez des troubles du sommeil ou...*

D : Non. Non, je ne pense pas.

*M : Vous ne vous réveillez pas en sueur ?*

D : Non c'est pas ce qui me réveille. Autant l'année dernière, oui. L'année dernière à l'époque-ci, oui. C'est ce qui me dérangeait mais là maintenant, non. Problèmes d'endormissement et de réveil, des fois dans la nuit plus de deux heures à être réveillée, à pas retrouver le sommeil etc. Mais à part ça, non, j'ai pas d'autres...

*M : Vous êtes ménopausée depuis quand ?*

D : Un an.

*M : Comment vous avez vécu la ménopause ?*

D : Ben, ça ne m'a pas plus perturbé dans la mesure où, par exemple par rapport à l'arrêt des règles, j'ai été sous Lutéran pendant quasiment 20 ans, avec absence presque totale des règles. Je vous avoue que quand j'ai arrêté le Lutéran c'était il y a un peu plus de trois ans. J'ai eu mes règles qui sont revenues. Là ça m'a un peu plus perturbé. Pendant un an j'ai eu le retour des règles, abondantes et tout, mal. Je n'avais qu'une hâte c'est que ça s'arrête ! (*Rires*). Déjà c'est pas l'absence de règles qui me perturbe. Au contraire ! (*Rires*). Bon, après, je vous avoue que j'appréhendais un petit peu parce que quand j'entendais autour de moi : prise de poids, problèmes de comportement, d'humeur, etc. Déjà prise de poids : pff, ça va ! (*Faisant le geste de toucher du bois, en riant*). Même au niveau émotionnel ou comportement ou quoi, je ne me sentais pas plus perturbée que ça. J'aurais pas les bouffées de chaleur, je dirais que ce serait passé presque inaperçu. Et encore je connais des personnes qui me parlent de bouffées de chaleur je me dis : « Ouï alors, je suis presque... » Je sais que ça me dérange parce que je ne suis pas habituée à avoir des petits soucis, je dirais. Mais quand j'en entends qui me disent qu'elles sont obligées la nuit de se changer et de changer les draps deux fois dans la nuit ou de se changer parce qu'elles sont trempées, ou même en pleine journée. Que c'est insurmontable. Bon, je me dis : « Je m'en sors bien ! » (*Rires*).

*M : Vous en discutez avec des amies ?*

D : Ouais, ouais.

*M : Vous vous conseillez des produits aussi ?*

D : Oui, ben pas plus tard que la semaine dernière avec une voisine, une ex-voisine, on fait notre marché, parce qu'elle commence aussi. Alors je lui parlais de ce que je prenais, de comment ça s'est passé chez moi justement.

*M : Et avec la famille ?*

D : Non pas plus que ça. J'ai une sœur qui n'est pas du tout concernée parce qu'elle est beaucoup plus jeune. Une qui est plus âgée c'est déjà passé. Bon, j'en ai parlé comme ça déjà une ou deux fois pour savoir un peu comment ça s'était passé chez elle mais c'est tout. Non. Mis à part ma sœur qui me demande : « Tu as toujours tes bouffées de chaleur ? » Oui, non. C'est tout. Voilà.

*M : Donc c'est pas un sujet tabou ?*

D : Non.

*M : Donc vous la ménopause vous l'avez pas vécue comme un vieillissement ?*

D : Ah ! Un petit peu quand même ! Parce que moi je vous avoue c'est ce qui me gêne le plus ! Dans le fait de prendre de l'âge, c'est... J'ai du mal à accepter ! C'est quand même un vieillissement. C'est pas tellement que je ne l'accepte pas, c'est plus la peur de vieillir ! D'être diminuée, en fait. Voilà. Donc après on se dit maintenant qu'on arrive dans l'âge-là, ménopause et tout, pouh ! On a franchi... On arrive dans la dernière tranche ! (*Rires*).

*M : C'était une étape ?*

D : Oui quand même ! Bon, maintenant ça va avec le temps ça passe ! On verra bien, adviendra ce qui adviendra. On ne peut pas faire autrement, c'est tout.

*M : Quand vous êtes allée chez le généraliste vous aviez l'intention de discuter des bouffées de chaleur ?*

D : Oui ! Ah ben j'y étais allée pour ça ! Oui, j'étais allée pour ça. Que d'ailleurs, je suis retournée trois fois de suite parce qu'il a dû faire des prises de sang, etc., une échographie et tout. Et je dis : « Vous savez que j'étais venue pour mes bouffées de chaleur ! » « Oui, ben- elle me dit- on verra ça plus tard, c'est pas important ! » Bon ! Et depuis j'attends toujours pour refaire un contrôle, ça fait un an. Ouais ça fait un peu plus d'un an. Donc voilà, j'en suis là ! (*Rires*). Elle ne m'a pas revue depuis ! J'ai pas été malade ! Ça m'embête. Je devais refaire une prise de sang complète, etc., ça m'embête d'aller chez le médecin rien

que pour refaire une ordonnance pour une prise de sang. Donc j'attends d'avoir quelque chose d'autre ! Mais pour l'instant, il n'y a rien ! (*Rires*). Donc je n'y vais pas !

*M : Donc en général vous vous soignez d'abord avec l'homéopathie et après si...*

D : Oui voilà. Parce que la plupart du temps l'homéopathie suffit. Encore que, je sais même pas si, ... Depuis que je me soigne par l'homéopathie, ça fait trois ans où je n'ai même pas eu un seul rhume! Même pas, même pas le nez bouché. Alors qu'avant c'était très souvent des bronchites qui duraient, qui traînaient. Autour de moi tout le monde a eu la grippe cette année, la vraie grippe. Ma fille ici avec 40 de fièvre (*désignant le canapé*). Et moi à côté !

*M : Donc vous faites des cures ?*

D : Non ! Non, c'est le jour où ça vient si je sens un petit raclement de gorge je me dis : « J'ai la gorge qui s'irrite ! » Je prends Phytolacca ou Aconit 2 jours, éventuellement des huiles essentielles et ça s'arrête. Terminé. Rien d'autre.

*M : Est-ce que vous pensez que tous ces produits-là peuvent avoir des effets secondaires ?*

D : J'ose espérer que non donc je me dis que non. Parce qu'homéopathie, je me dis que non. Pour moi, non. Bien moins que si je prenais de l'aspirine, un médicament ou un antibiotique, etc. J'arrive à soigner pas mal de choses. Heureusement, c'est rare que j'ai quelque chose. Mais même, même des choses, même ça reste quand même des gastro, des choses comme ça, des diarrhées et tout. Je prends de l'homéopathie. Comme je vois que ça fait effet, je me dis que c'est certainement moins nocif que tout ce que je pourrais prendre comme vrais médicaments.

*M : Vous avez pris pendant des années le Lutéran ?*

D : Oui. J'ai accouché j'avais 30 ans c'est peu de temps après donc de 30 ans à 50 : 20 ans !

*M : Pour quelle raison ?*

D : Ben déjà au départ quand j'ai accouché de ma fille, il m'avait remis un stérilet. Que j'ai eu des problèmes derrière. Et puis après j'avais du cholestérol. Donc on m'a redonné la pilule et puis la pilule à chaque fois que je faisais un bilan sanguin et tout j'avais le cholestérol qui explosait donc elle m'a arrêté et elle m'a mis sous Lutéran. Et puis j'ai pris ça pendant 20 ans.

*M : Tous ces produits-là, est-ce que vous les auriez achetés en parapharmacie ?*

D : Oui.

*M : Vous en avez déjà acheté ?*

D : Ben toutes les huiles essentielles c'est en parapharmacie. Ou pharmacie. Mais souvent en parapharmacie. Et ben, et puis ma dernière boîte de Manhaé, c'est en parapharmacie que je l'ai trouvée. Là c'est par hasard ! Parce que je fouinais, enfin je regardais. Oh ! Je suis tombée sur Manhaé en parapharmacie et là c'était un mois offert, je dis : « Oh ! Je vais en prendre un mois d'avance ! Il faut sauter dessus ! » Je lui dis : « Je ne savais pas que... » Elle me dit : « Oui, oui on est bien placés par rapport aux pharmacies. » Alors je ne sais pas. Parce que d'habitude à Y, ils m'ont dit qu'ils étaient bien placés au niveau prix à 19,90. Je ne sais pas ailleurs. Je n'en ai pas acheté ailleurs, je sais pas combien, ce qu'ils appellent bien placés, si c'est plus cher ailleurs.

*M : Donc là comment vous allez faire à l'avenir est-ce que le conseil a plus d'importance que le prix qui peut être plus bas en parapharmacie ? Comment vous allez faire ? Où est-ce que vous pensez acheter les prochains produits ?*

D : Ben si je continue à trouver Manhaé au prix que je l'ai trouvé en parapharmacie, j'irai l'acheter là ! Parce que là quand même j'ai trois mois pour 32 €. Oui c'est ça pour 3 mois ? Oui ! Trois mois. Alors que là

c'est un mois à quasiment 20 € ! Là, disons que trois mois à 32 € ça revient la boîte à 10 € par mois, bon ! C'est correct. C'est gérable.

*M : Là, Lachesis vous le prenez tous les jours ?*

D : Ouais, j'en prends une fois par jour. Quand j'y pense. Je n'ai pas de moment précis mais justement je le laisse là-bas pour : Ah ! Tiens ! Je ne l'ai pas pris aujourd'hui, il faut que je le prenne. Je prends une dose dans la journée.

*M : Et donc celui- là vous m'avez dit : qui est-ce qui vous l'avait conseillé ?*

D : C'est dans mes bouquins d'homéopathie ! (Rires).

*M : Donc vous l'avez acheté directement à la pharmacie.*

D : Oui et j'ai même pas demandé.

*M : Est-ce que vous achèteriez des produits sur Internet ?*

D : Ben, j'avoue que Manhaé quand la gynécologue me l'a donné, j'ai été voir sur Internet un petit peu. J'étais tombée sur un forum où il y avait des personnes qui donnaient un petit peu leur avis. Et donc c'était assez positif donc ça m'a un petit peu confortée dans le fait de le prendre. Et puis, 3-4 jours après j'ai eu une pub en me mettant sur ma boîte mail une pub Manhaé etc. Comme quoi quand on dit que tout ce qu'on fait sur Internet est espionné ! Là j'en ai eu encore la preuve ! (Rires). Donc j'ai dit : « Tiens ! » Et là, justement il y avait le truc : « deux boîtes achetées la troisième boîte offerte. » Je me suis dit : « Oh ! Tiens au prix où est la boîte. Pourquoi pas ? » Et il me semblait que j'avais noté cette adresse mail quelque part. Mais en fait je ne l'ai jamais retrouvée quand j'ai voulu m'en reprocurer j'ai dit : « Ben tiens il faudrait que... » Mais je n'ai jamais retrouvé. J'ai eu beau taper. Si on tape : Manhaé, et tout, on nous explique qui le fabrique, etc. Mais je n'ai retrouvé aucun site pour l'acheter. Non ! Je n'ai pas retrouvé le fameux forum et tout.

*M : Donc vous n'avez pas peur d'acheter sur Internet ?*

D : Non.

*M : Est-ce que vous trouvez que l'offre est suffisante dans les produits qu'on propose pour la ménopause ?*

D : J'ai vu, il y a pas longtemps j'avais tapé : bouffées de chaleur, ménopause sur les forums. Je vois il y a plein de produits encore que je ne connais pas. Je pense qu'il doit y en avoir pas mal. Mais bon, après, je vous avoue que je n'ai pas d'informations. Vous voyez, là, Manhaé, j'ai trouvé ça par hasard. Je ne l'aurais pas connu autrement, je sais pas. Je sais pas ce qui existe.

*(Me montrant ses livres d'homéopathie) : sauge sclarée et menthe poivrée.*

D : Je suis déçue du peu d'information que j'ai reçu de la part des : du généraliste ou du gynécologue, quoi. Donc je vous avoue que je suis un peu livrée à moi-même. C'est pour ça que je tente un petit peu partout. Comme j'avais l'impression que je ne me sentirais jamais concernée par ça. Donc j'avais jamais vraiment questionné non plus. Je ne m'étais pas vraiment intéressée. Et puis ça fait un an et je suis un petit peu toute seule dans mon coin. Est-ce que c'est le fait que ma généraliste je vous dis : « Ça fais un an que je l'ai pas vue. » Donc il n'y a pas longtemps que je me suis dit : « Peut-être que je vais aller la voir pour lui en parler. » J'ai pris ça aussi (*désignant le tube de Lachesis*). J'ai une cousine aussi, qui est l'inverse de moi à aller trois fois par semaine chez les médecins, tout y passe. Elle a entre autres une homéopathe et je lui ai demandé justement l'adresse et le nom. Je me disais : « Je vais peut-être me tourner vraiment vers une vraie homéopathe qui pourrait me conseiller vraiment parce que j'ai justement dans mes bouquins un mélange qu'on prend, justement un cocktail. » Il y a aussi de la teinture mère de je ne sais plus quoi. Et ils conseillent justement de voir un homéopathe. Donc je me disais que j'ai pas encore appelé, elle m'a donné les coordonnées la semaine dernière parce que je ne savais pas non plus où aller. Chez qui aller, je

n'en sais rien. Comme je sais que elle est suivie, je lui ai demandé les coordonnées peut-être que je vais me tourner vers une personne comme ça qui pourra peut-être plus me conseiller. Voilà. Je me dis que peut-être je serais plus écoutée ou mieux conseillée. Peut-être que je me trompe, je ne sais pas. Mais je vais essayer. Parce que je pense qu'avec la gynécologue même si je retourne à la fin de l'année, la visite ça va se résumer à 10 minutes vite fait. ...

*M : C'est Lachesis que vous prenez depuis 15 jours ?*

D : Ouais, 15 jours-3 semaines. Il va y avoir des jours ou je vais en avoir que deux ou trois mais je sens quand même aussi que c'est quand je suis un petit peu stressée, énervée etc, j'en ai plus. Je le sens. Mais j'ai l'impression que ça dure moins longtemps, que c'est moins intensif. C'est juste un petit coup de chaud. Je vois encore hier soir j'avais une réunion, je travaillais, je cours un peu partout : Pouf ! La dame me dit : « Est-ce que vous avez ? » Je lui dis : « J'ai un petit coup de chaud ! » C'est vrai qu'il faisait lourd hier soir, et mais bon ça a duré 20 secondes ! Le temps d'y penser de dire : « Ouh ! j'ai un petit coup de chaud qui m'arrive. » Et c'est passé. Ça s'arrête là. Je ne sais même pas si je deviens rouge. Donc c'est supportable. Par rapport à l'année dernière où franchement il y a des fois c'était trois fois en une heure et ça me laissait un petit peu flagada. Le cœur... (*Faisant le geste de mimer des palpitations*). C'est pour ça que j'étais allée chez le médecin. J'ai déjà le cœur qui bat assez vite, là, j'avais des palpitations. Et puis après pouf ! Alors quand ça arrive 15 fois par jour on n'est pas bien. Est-ce que c'est tout ça qui commence à faire effet, qui diminue les symptômes ? J'ose espérer que c'est ça ! (*Rires*). Mais la preuve c'est que j'avais pris Acthéane tout l'été dernier. Comme ça allait mieux je me suis dit que j'arrête. Après c'était l'été, les vacances. Donc en vacances automatiquement les symptômes diminuent, il y a quand même par rapport au mental : ça joue. Bon, j'étais beaucoup mieux. Donc j'ai dit : « J'arrête tout. » Septembre j'ai repris à fond le boulot etc. Oh! Pas bien. Donc c'est reparti donc je me dis que quelque part ça doit quand même faire effet quand même.

*Elle revient sur la phytothérapie qu'elle connaît moins :*

D : On parlait des choses à base de soja. Le soja n'est pas totalement anodin apparemment.

VU

NANCY, le **10 septembre 2013**

Le Président de Thèse

**Professeur P. JUDLIN**

NANCY, le **12 septembre 2013**

Le Doyen de la Faculté de Médecine

**Professeur H. COUDANE**

AUTORISE À SOUTENIR ET À IMPRIMER LA THÈSE/6584

NANCY, le 16/09/2013

LE PRÉSIDENT DE L'UNIVERSITÉ DE LORRAINE

Par délégation

**Monsieur M. DELIGNON**

---

## **RÉSUMÉ DE LA THÈSE :**

La phytothérapie est une alternative pour beaucoup de femmes au traitement hormonal de la ménopause. Mais les recommandations actuelles mettent en garde le corps médical face aux phyto-œstrogènes.

Cette étude qualitative par entretiens semi-dirigés auprès de femmes ayant recours à la phytothérapie pour les symptômes climactériques de la ménopause recrutées par l'intermédiaire des pharmacies a tenté de mettre en lumière les attentes de ces femmes ayant recours à la phytothérapie, leur satisfaction, leur confiance ainsi que le budget consacré à ces produits dans un premier temps. Puis dans un second temps, l'étude a permis d'évaluer la relation qu'elles entretenaient avec le corps médical en termes de suivi, le retour d'information sur la prise de ces produits à leurs médecins généraliste et gynécologue ainsi que leurs interlocuteurs de prédilection lors de la recherche de conseil. Ainsi, ces femmes qui avaient recours à la phytothérapie la jugeaient unanimement naturelle et par le fait dénuée d'effets secondaires. Leur satisfaction ainsi que le coût de ces produits étaient très variables. Le médecin généraliste n'était pas l'interlocuteur privilégié de ces femmes concernant la ménopause, et était rarement informé de leurs pratiques.

Malgré le recul des phyto-œstrogènes à base de soja, la phytothérapie continue à séduire les femmes. Et il apparaît nécessaire de rétablir le dialogue entre les médecins généralistes et les femmes ménopausées afin qu'elles puissent objectivement et de manière éclairée choisir le traitement le plus adapté.

Cette étude n'a que peu porté sur les phyto-œstrogènes en soi mais elle a montré que l'entourage familial et amical a une place importante dans le choix des produits testés.

---

## **TITRE EN ANGLAIS:**

Taking phytoestrogens for disorders climacteric of menopause : waiting and experienced patients.

---

THÈSE : MÉDECINE GÉNÉRALE - ANNÉE 2013

---

## **MOTS CLEFS :**

Phyto-oestrogènes, phytothérapie ; symptômes climactériques ; ménopause ; médecine générale ; pharmacie.

---

## **INTITULÉ ET ADRESSE :**

**UNIVERSITÉ DE LORRAINE**

**Faculté de Médecine de Nancy**

9, avenue de la Forêt de Haye

54505 VANDOEUVRE LES NANCY Cedex

---