# Un ouvrage pour mieux comprendre : ménopause : transition ou maladie ?

Autor(en): **Moreau, Thérèse**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **L'Émilie : magazine socio-culturelles**

Band (Jahr): **[90] (2002)**

Heft 1462

PDF erstellt am: **26.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-282366

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

Un ouvrage pour mieux comprendre

# Ménopause: transition ou maladie?

**Médicalisée à outrance, la ménopause est source de maux pour les unes et de larges profits pour les autres. Pour éviter de tomber dans le piège de l'ignorance et sous la coupe de l'industrie médico-pharmaceutique, un ouvrage démystifie le rite de passage qu'est la ménopause et invite à le célébrer.**

THÉRÈSE MOREAU

«Aujourd'hui, écrit Rina Nissim[1], la ménopause n'est plus un tabou : le moment du bilan est arrivé. Les femmes ont envies d'être bien informées et de choisir «leur» ménopause» C'est pourquoi dans sa nouvelle édition de *La ménopause : réflexions et alternatives aux hormones de remplacement*[2], elle nous livre un catalogue raisonné des divers traitements ainsi qu'une autre philosophie sur ce rite de passage. Elle appelle également à célébrer ce passage comme les pionnières ont chanté le sang des règles. Et si la demande peut nous surprendre dans notre société de jeunisme c'est, entre autres, que nous avons oublié combien était tabou le sang qui coule entre nos jambes.

La ménopause, c'est évidemment l'arrêt total et définitif de la menstruation, mais ce n'est pas un événement ponctuel et brutal. Le corps s'y prépare comme il s'est préparé à la puberté. Il y a donc une péri-ménopause. Dès l'âge de 35-45 ans, les hormones sexuelles commencent à diminuer progressivement (c'est pourquoi les générations précédentes qui avaient leurs enfants avant la trentaine étaient plus fécondes) ; les cycles se raccourcissent. Il y a baisse des hormones progestatives par rapport aux œstrogènes, puis c'est au tour de celles-ci de diminuer.

Comme on a médicalisé, voire maladisé, la grossesse et l'accouchement, on médicalise, on maladise la ménopause, source de maux pour les unes et de larges profits pour les autres, au moment du vieillissement de la population et alors que la mode est au de plus en plus jeune. Sortir du cycle de la fécondité serait entrer dans l'antichambre de la vieillesse et de la mort. Après les bouffées de chaleur, la sécheresse des muqueuses voici la fesse molle, les seins tombants, la ride profonde, les cheveux parsemés, les muscles disparus, le corps avachi et miné par l'ostéoporose… Telle serait celle qui ne se prend pas en main pour rester jeune et acceptable malgré ses 60, 70, 80, 90 ans. Qui n'aurait peur devant un tel tableau ? Or nous dit l'autrice, «la peur est mauvaise conseillère, alors armons-nous de cet indispensable savoir et d'une bonne dose de bon sens pour vivre notre ménopause, ou accompagner les autres dans leur passage, en douceur et en harmonie.»

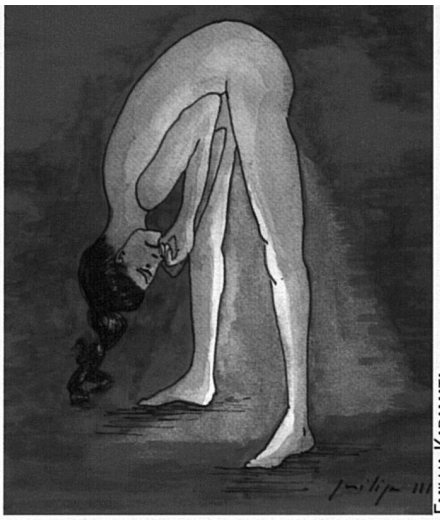
Saviez-vous que les régimes et la minceur extrême prônée par les canons de la mode font le bonheur des industries car «les rondelettes passent mieux leur ménopause que les minces» et pourtant les conseils dans les magasines sont souvent de perdre quelques kilos pour parer à la prise de poids inhérente au vieillissement et contrer les risques d'ostéoporose. Une alimentation équilibrée et saine permet à chacune de minimiser les troubles, on trouvera donc pour chaque symptôme des conseils nutritifs.

**«Choisir en toute connaissance»**

Rina Nissim nous propose également de nouveaux (anciens) rites de passages, mais la voie proposée reste minoritaire dans notre société du paraître. Elle n'élude aucune question et chacune pourra mettre à profit ce qui est dit du désir et de la jouissance, source de santé. Mais le grand mérite de cet ouvrage est de détailler tous les troubles et symptômes possibles liés à la ménopause et de nous donner une analyse critique et constructive des divers traitements. Ce n'est pas par passéisme ou naïveté qu'elle déconseille les hormones mais parce que de nombreuses recherches scientifiques montrent les dangers de ces traitements pour quelque chose qui relève du passager et du transitoire. Elle nous permet d'identifier les véritables dangers et de choisir en toute connaissance de cause comment vivre cet étape importante dans la vie de toute femme. Au passage, Rina Nissim met en cause avec courage une industrie médico-pharmaceutique qui, trop souvent, oublie le serment d'Hippocrate - avant tout, ne pas nuire - pour un profit toujours plus grand. ⚬

*[1] La naturopathe Rina Nissim est l'autrice des best-sellers que sont* Mamamélis *et* La ménopause. *Elle fut également l'une des créatrices du Dispensaire des femmes de Genève.*

*[2] Rina Nissim,* La Ménopause : réflexions et alternatives aux hormones de remplacement, *Genève, éditions Mamamélis, 2001.*



EMILIJA KARAMATA

témoignage

# La promotion du jeunisme porte ses fruits:

Seule «vieille» (58 ans) parmi un groupe de jeunes (la trentaine) gens lors d'un apéritif, j'ai été témoin d'une étrange conversation. Une jeune femme racontait son expérience traumatisante. Elle s'était regardée dans une glace et avait vu que ses joues étaient bouffies, tombantes. A vingt-huit ans, disait-elle, je comprends enfin la nécessité du collagène. Et tous et toutes d'approuver. Chacun-e se sentait à l'âge critique où bientôt le lifting serait nécessaire. Et moi qui les trouvaient si jeunes, si plein-e-s de vie, si beaux et belles! Ringarde que je suis ! La vieillesse commence après l'adolescence dans une société qui offre comme modèles des filles juste pubères voire prépubères. Dans une civilisation où les bébés seront les seules personnes à être jeunes, la tentation médico-chirurgicale sera de plus en plus grande. Nouveau nez à 13 ans, gonflements des lèvres à 15, mise à conformité des seins à 19 (ils n'auront pas le temps de pousser qu'ils tomberont déjà !), lifting pour ses 25 ans, etc. C'est dans ce contexte qu'arrive la DHEA, les hormones de croissance, le Viagra (à donner à partir de 30 ans ?), et bientôt la pilule du désir féminin. Pourtant si l'érection peut être un problème mécanique, le désir à tout âge reste dans le domaine du psychique, du symbolique et du fantasme. Ici nul besoin de médicament, mais plutôt de plaisir de vivre. ⚬ TM