Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 33 (2003)
Heft: 3

Artikel: La ménopause, une étape naturelle
Autor: Pidoux, Bernadette
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-827542

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

La ménopause, une étape naturelle

Rina Nissim est naturopathe et propose des alternatives aux hormones de substitution. Parce que, avant tout, la ménopause n'est pas une maladie, mais un passage à négocier en douceur, dans sa tête et dans son corps.

Les deux livres de Rina Nissim, qu'elle a édités elle-même à Genève, ont été d'immenses succès (150 000 exemplaires vendus en plusieurs langues pour le premier). Preuve que les femmes, aujourd'hui, cherchent à se renseigner de manière indépendante et responsable sur leur propre santé.

Le discours de la naturopathe tranche avec celui de la plupart des gynécologues. «Les médecins ne lisent que très rarement la presse médicale indépendante, constate Rina Nissim. Par contre, ils sont inondés de prospectus et d'études financées par l'industrie pharmaceutique et ils prennent trop souvent pour argent comptant la promotion qui leur est faite.» L'industrie pharmaceutique a trouvé un excellent créneau en proposant des hormones de substitution aux femmes: certaines, en effet, en prendront à vie. En médicalisant la ménopause, qui n'est pourtant pas une maladie, les géants de la pharmacie s'assurent une clientèle de plus en plus nombreuse et qui vit longtemps.

«Je ne rejette pas en bloc la prise d'hormones de substitution, précise la naturopathe genevoise. Mais je pense que beaucoup trop de femmes en prennent, sans en avoir besoin. Etant donné les risques de cancer qu'induisent les hormones, il faut être circonspect.» Elle ajoute: «Les œstrogènes sont souvent mal supportés par les femmes qui ont des migraines et un foie faible, ils peuvent entraî-

D.R.

Toutes les femmes n'ont pas besoin d'un traitement de substitution.

ner une prise de poids, de la rétention d'eau et des aggravations des signes vasculaires, comme les varices ou les hémorroïdes, ainsi que des calculs de la vésicule biliaire. L'association de progestatifs est accompagnée de ballonnements, de constipation, de jambes lourdes et de thrombophlébite. Quand on sait que les symptômes de la ménopause, bien que dérangeants, sont inoffensifs, n'est-il pas plus prudent d'essayer d'abord un traitement naturopathique non nocif?»

Dans sa pratique de thérapeute, Rina Nissim estime que 15 à 25% des femmes se plaignent de troubles liés à la ménopause, au point de consulter un médecin. «Il est important aussi de rappeler que ces troubles sont transitoires et passent en général tout seuls, explique Mme Nissim. La ménopause est une période de perturbations, comme l'adolescence où les règles se mettent en place de façon chaotique. Cela affecte le corps et bien sûr l'esprit, aussi faut-il prendre un peu de temps pour s'occuper de soi, écouter son corps et apprendre sa nouvelle manière de fonctionner.»

Peur de l'ostéoporose

L'industrie pharmaceutique a trouvé un nouvel argument choc pour la prise d'hormones, en brandissant la menace de l'ostéoporose. «Seuls 3% d'individus en Suisse sont réellement atteints d'ostéoporose, et dans leur cas, les hormones peuvent être une aide, remarque Rina Nissim. Il est en outre parfaitement possible de remineraliser une femme ménopausée qui souffre d'ostéopénie, c'est-à-dire d'une baisse du tissu osseux. Tant qu'il y a de la vie, il y a renouvellement cellulaire, même s'il est plus lent. Donc le tissu osseux se refait.» Si elles manquent de minéraux, elles peuvent en retrouver dans leur alimentation et pas seulement dans les produits laitiers. Savez-vous par exemple que 100 g de lait contiennent 120 mg de calcium, mais que trois petites figues sèches représentent 65 mg de calcium, autant qu'une poignée de raisins secs, ou quatre dattes? Il est intéressant de se souvenir que 50 g de sardines valent 230 mg de calcium. Et que les eaux minérales en renferment des quantités variables que l'on peut choisir, en lisant les indications sur l'étiquette.

Les bouffées de chaleur

La ménopause chez certaines femmes se signale par plusieurs manifestations désagréables. Les bouffées de chaleur apparaissent avec l'espacement des règles, pendant une période de deux mois à deux ans, rarement plus. L'exercice physique réduit considérablement les effets désagréables de la ménopause et les bouffées de chaleur en particulier. Il s'agit avant tout d'avoir une attitude naturelle et de garder le sens de l'humour. Que faire? «Ne pas se gêner d'ouvrir la fenêtre en disant tranquillement «j'ai une bouffée de chaleur», se rafraîchir avec un éventail ou une boisson fraîche», affirme Rina Nissim. L'état de la ménopause n'a rien de honteux, ni de dévalorisant.

A noter que les bouffées de chaleur sont favorisées par certains éléments déclenchants, comme l'alcool, le chocolat, le sel, les épices, le tabac et le café. La sécheresse des muqueuses est transitoire. Elle touche 20 à 40% des femmes et davantage celles de corpulence mince ou maigre. Il existe des lubrifiants naturels qui ne contiennent pas d'hormones. Les douleurs articulaires concernant les petites articulations, chevilles et doigts peuvent être combattues en diminuant les apports en acide urique dans la nourriture.

La naturopathie dispose d'un arsenal de traitements pour tous ces désagréments passagers. Chaque femme bénéficie d'un traitement personnalisé administré par le thérapeute, selon les symptômes dont elle souffre. «Nous utilisons les fleurs de Bach, pour aider à lâcher prise et à accepter les modifications physiques et psychiques. Nous recourons à des préparations homéopathiques pour les bouffées de chaleur, par exemple, des plantes en teinture-mère. Nous agissons aussi par une meilleure alimentation.»

Rina Nissim se méfie cependant beaucoup des préparations, dites naturelles, à base de soja ou de yam (patate mexicaine). «Un nouveau marché s'est créé pour séduire à la fois les gynécologues et les adeptes de la médecine naturelle. Dans ces produits, qui contiennent des extraits de plante, le dosage et le mode de préparation sont problématiques et l'on joue sur les mots en affirmant qu'ils sont naturels.» Ces préparations vendues très cher en magasins diététiques représentent un danger pour les femmes qui les prendraient sans contrôle médical. «A la limite, ce genre de traitement sauvage est plus pernicieux qu'une prise d'hormones surveillée par un médecin, et l'on n'a pas d'études sur leurs effets secondaires», note Rina Nissim.

Les traitements par l'homéopathie et la naturopathie demandent un certain engagement, ils requièrent une prise de conscience et un traitement actif, des changements alimentaires parfois importants, ainsi que des adaptations au niveau de l'hygiène de vie. «Il ne suffit pas d'aller à la pharmacie et d'avaler son médicament, commente Rina Nissim. Les femmes de la génération pilule sont un peu désarçonnées quand on leur explique qu'il faut de la persévérance dans un traitement naturel.» Mais le jeu en vaut la chandelle, puisqu'il s'agit de sa santé physique et psychique à long terme.

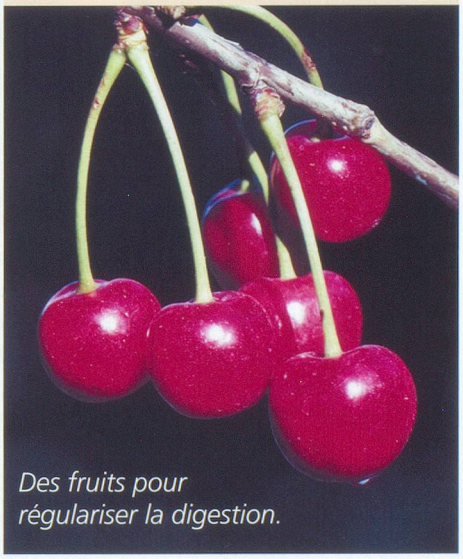
Bernadette Pidoux

›› **A lire:** *La Ménopause, Réflexions et Alternatives aux Hormones de Remplacement*, de Rina Nissim, éditions Mamamélis.

Adapter sa nourriture

De nombreux aliments sont bénéfiques à la ménopause pour leur apport en minéraux et en vitamines essentiels: abricots, algues, argile, banane, cerise, châtaigne, chou, datte, épinard, figue, noisette, orange, pamplemousse, seigle, soja, topinambour.

Il faut se rappeler aussi l'importance des vitamines E et des acides gras poly-insaturés, que l'on trouve dans les huiles végétales pressées à froid. Les huiles les meilleures pour combler une carence sont les huiles de lin, de germe de blé, d'onagre et de bourrache. L'huile d'olive est recommandée dans les maladies cardio-vasculaires, mais elle est pauvre en vitamines. Dans la salade, il faut donc l'associer à de l'huile de noix ou de noisette pour la salade.



Des fruits pour régulariser la digestion.