Zeitschrift: Femmes suisses et le Mouvement féministe : organe officiel des informations de l'Alliance de Sociétés Féminines Suisses

Herausgeber: Alliance de Sociétés Féminines Suisses

Band: 72 (1984)

Heft: [2]

Artikel: La ménopause effacée

Autor: rm

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-277119

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: 12.07.2025

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

Certains médecins sont d'avis qu'on devrait traiter toutes les femmes à partir de 45 ans ; ce sont eux surtout qui s'expriment par les livres et dans les revues. D'autres médecins pensent qu'il faut laisser faire la nature, comme on faisait autrefois. Entre ces deux positions opposées, les médecins de la voie moyenne, celle de la prudence et de l'empirisme. Ceux-ci prescrivent au vu du cas particulier de chaque patiente. On dispose aujourd'hui de traitements substitutifs, qui consistent à prendre des hormones femelles pour compenser la carence des ovaires, en un dosage qu'on découvre par l'expérience, de cas en cas. Tout traitement doit être discuté avec un médecin, et la patiente doit être informée de ce qu'il représente : prise astreignante de médicaments, nombreux contrôles, durée, coût.

Ostéoporose

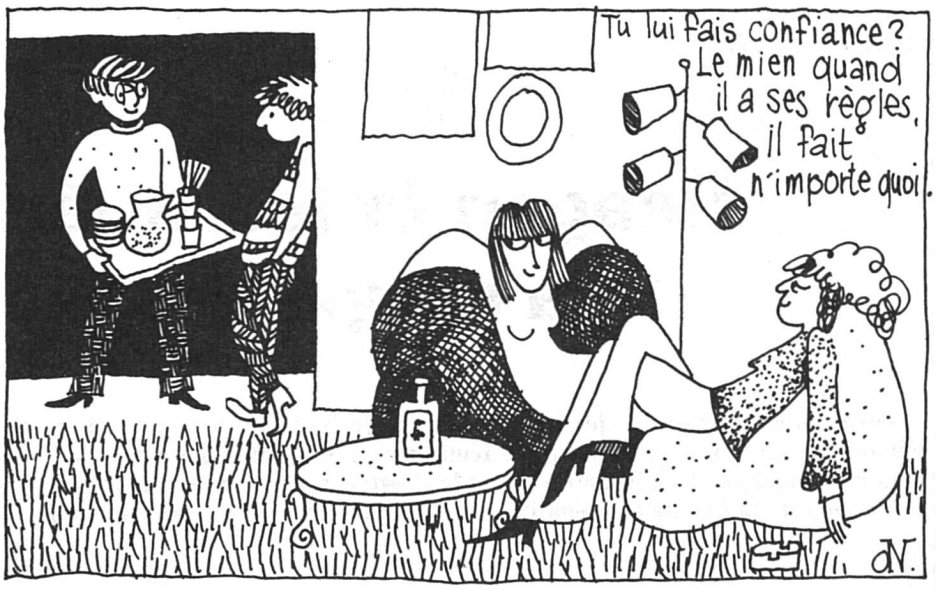
A longue échéance, la conséquence la plus grave de la ménopause est l'ostéoporose, c'est-à-dire la diminution de la teneur en calcium des os, d'où une augmentation du risque de fractures. Bien que 60 % des femmes de 70 ans souffrent d'ostéoporose, même des spécialistes en pathologie des os n'en recommandent pas pour autant de donner à toutes les femmes des traitements substitutifs. Un régime alimentaire équilibré, avec suffisamment de produits laitiers, est en revanche recommandé, éventuellement complété par du fluor, du calcium, de la vitamine D.

On a attribué des inconvénients divers aux traitements substitutifs : cancer, hypertension, accidents vasculaires. Il ne faut pas en exagérer l'importance quand la surveillance est adéquate. Cependant, il ne faut pas non plus se bercer d'illusions : ils ne peuvent pas prolonger la jeunesse : on n'a pas encore trouvé la fontaine de jouvence.

La femme reproductrice

La femme qui a 50 ans aujourd'hui doit faire face à des problèmes psychologiques et sociaux que la question médicale ne doit pas occulter. Par rapport aux femmes de cet âge, notre société est caractérisée par la valeur attribuée au travail rémunéré, par l'image toujours dominante de la femme-reproductrice, par la primauté de la jeunesse et de la beauté. En outre, des changements démographiques ont créé une situation nouvelle. A 50 ans, avec encore 30 ans d'espérance de vie, la femme se trouve mère d'enfants qui ont eux-mêmes des enfants, et elle doit trouver de nouvelles relations avec eux. Elle a par ailleurs souvent encore ses parents, et parfois elle doit devenir la mère de sa mère ou de son père. Enfin, elle ne peut trouver de modèle dans la vie de sa propre mère, qui n'a pas connu les mêmes expériences. C'est dans ce contexte qu'elle doit affronter les problèmes de la cinquantaine, alors qu'elle n'est pas préparée à vivre son propre vieillissement.

— Elle doit faire face aux changements irréversibles dans son système hormonal et aux transformations visibles de son corps, dont le regard de l'autre, qui n'est pas toujours tendre, contribue à lui faire prendre conscience.



Un nouvel équilibre

— Elle doit trouver un nouvel équilibre familial, avec le départ de ses enfants, peut-être les problèmes (carrière, santé, retraite ?) de son mari, et un lien conjugal qui entre dans une nouvelle durée où les rôles de parents s'estompent.
— Il lui faut résister à la tentation de fuir dans la maladie, de médicaliser des problèmes psychologiques d'adaptation, ou de se replier sur elle-même, de s'isoler.
— Sans se faire d'illusions, elle peut explorer les possibilités de réinsertion sociale par le travail rémunéré, le bénévolat ou toute autre activité gratifiante.
— Peut-être peut-elle retrouver les rêves d'avenir qu'elle faisait jeune fille — musique, peinture, voyages... — tenter de développer ses dons restés en friche, de réaliser ce qu'elle n'a pu faire pendant les années consacrées à sa famille.
— Bref, il lui faut découvrir son nouveau destin, le « champ » personnel où utiliser les forces investies dans la maternité et maintenant libérées au profit de nouveaux intérêts centrés sur sa propre personne, sur la découverte d'elle-même.

La célibataire

Un problème particulier a jusqu'à présent échappé à la recherche : celui de la femme célibataire. Et pourtant il y a aujourd'hui un nouveau type de célibat : celui choisi volontairement, par opposition à celui que les circonstances ont imposé à tant de femmes dans les générations passées.

Nous sommes dans une période de transition, difficile, où les femmes ont pourtant la chance de pouvoir inventer un nouveau modèle pour la femme de 50 ans. Mais peut-être faudra-t-il lutter pour le faire admettre, comme on a lutté pour l'émancipation. Les femmes ont meilleur temps de prendre en main leur destin, individuellement ou en groupe, que d'attendre que la société change à leur bénéfice. Pour le moment, les modèles sociaux d'achèvement et de réalisation leur manquent.

Perle Bugnion-Secrétan

Nous remercions vivement le Centre F ainsi que les deux conférencières mentionnées, dont la collaboration nous a permis de rédiger cet article.

La ménopause effacée

par le Dr *Anne Denard-Toulet,* Coll. « Réponses » chez Laffont, 435 pages.

Dans cet ouvrage, le Dr Denard-Toulet divise schématiquement la vie des femmes en trois périodes, dont la plus longue est occupée par la ménopause. Or nous connaissons fort peu de choses sur ce phénomène biologique et très souvent, nous n'osons pas en parler ouvertement. L'auteur a le mérite de décrire sans détour, dans un langage simple et précis, tous les effets de la ménopause, qu'ils soient d'ordre physiologique (baisse de l'acuité visuelle, ostéoporose), neuro-végétatif (bouffées de chaleur), sexuel ou psychique. Bien la connaître, c'est se donner les moyens de la vivre mieux. Le Dr Denard-Toulet propose donc toute une série de mesures pour, sinon l'effacer, du moins en retarder l'apparition et en atténuer les conséquences.

Un livre important, qui s'adresse bien sûr aux femmes avant tout, mais aussi aux hommes, qui « ignorent, sous-estiment et s'agacent de la ménopause, tout en lui accordant une valeur symbolique démesurée. »

A lire absolument. *(rm)*

Dessins : Danièle Vuarambon