

# Bon sang, et si c'était chouette la ménopause ?

Autor(en): **Mantilleri, Brigitte**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **83 (1995)**

Heft 1

PDF erstellt am: **17.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-280574>

## **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.

# Bon sang, et si c'était chouette la ménopause?

*Un livre\* plein de trucs, de plantes et de pep donne une vision vitaminée et «deshormonée» de ce passage dans la vie d'une femme.*

Pour Rina Nissim, féministe, naturopathe et auteure du livre et best-seller romand *Mamamélis*, la ménopause n'est pas une maladie et ne doit pas être occultée a priori par une prise d'hormones souvent vantée comme une recette de jouvence. Plus ou moins difficile à vivre selon les femmes et surtout selon la vie qu'elles mènent à cette époque-là, il ne faut pas oublier que, pour nombre d'entre nous, la chose se passe plutôt bien, voire très bien. D'ailleurs, pour une grande voyageuse, le tout s'est résumé en un: «Un jour j'ai eu mes règles, un jour je ne les ai plus eues!» Point fini, pas de quoi s'en tourner les sangs, la matrice et tout le tintouin. Et Rina Nissim se souvient de ces Indiennes pour lesquelles la ménopause est une fête car elle est valorisée: «La cessation des règles leur donne pouvoir et liberté, elles peuvent se déplacer librement, parler et boire avec les hommes. Là-bas, elles sont ravies et la ménopause se passe mieux.»

Ici, par contre, elle commence à ne plus passer du tout. Qui n'a pas entendu depuis quelques années ces dames commenter leurs hormones et leur ostéoporose – le mot ménopause ayant pour ainsi dire disparu de la circulation – et leurs règles qui n'en finissent plus de ne plus finir; c'est bon pour leurs os semble-t-il? Etranges, ces recettes-miracles aussi réductrices que, sur un autre registre, les fameuses poupées Barbie?

## Bourrage d'ovaires

Pour Rina Nissim, bourrage de crâne, et d'ovaires, il y a. «J'ai écrit ce livre parce que je suis à l'écoute de mes usagères que j'ai suivies pour des problèmes de contraception, d'avortement, de grossesse et maintenant de ménopause et qu'elles sont très déboussolées. Dans mes consultations, la question de la prise d'hormones revient constamment. J'ai senti qu'une réponse plus globale s'imposait.» Réponse qui n'est pas toujours synonyme d'hormones. «Certaines femmes en prennent, elles se sentent mieux sans les fameux symptômes désagréables que sont les bouffées de chaleur. Mais elles doivent savoir qu'avec ce système la ménopause ne se fait pas et qu'une fois les hormones arrêtées, les bouffées reviennent. Ont-elles envie d'être dépendantes de ce produit jusqu'au bout avec les effets secondaires qu'on leur connaît: sur-

charge pour le foie, risques de cancer plus élevés, etc.

»En fait, ce que je propose est plus souple, plus simple. Pour 80% des femmes, la ménopause se passe bien, pour les 20% qui restent il faut chercher et trouver la réponse adéquate. Il faut d'abord essayer de gérer cela sans hormones avec les moyens du bord en s'aidant de vitamines, d'oligo-éléments, de plantes. Si la vie d'une femme est telle à ce moment-là qu'elle ne peut pas supporter les bouffées, elle peut prendre des hormones et arrêter par exemple au bout de trois ans et décider que, cette fois-ci, elle est préparée et qu'elle tiendra le coup.»

Car, on l'oublie un peu dans tout ce fatras médicalisé, la ménopause n'est pas une maladie et les femmes, une fois passés moult désagrément pour certaines, ont bien souvent un regain d'énergie.

Et puis la ménopause devrait être le moment de faire un peu un bilan, de s'occuper de soi après avoir materné, de voir ses forces, ses faiblesses, de parler de vrais sujets comme du vieillissement bien abordé dans le témoignage de Dina.

Quant à Janet, elle prône envers et contre tout une bonne dose d'humour et son récit, dans ce livre, est parfaitement décapant. Hormis la pile de T-shirts à proximité pour les suées nocturnes, les pieds hors de la couverture pour la fraîcheur, les vitamines,



Rina Nissim: «Il est nécessaire de réinventer des rituels positifs et valorisants pour la ménopause.» (Photo Patricia Alvarez)

calcium et autres fruits frais, elle conseille de trimbaler partout ses serviettes hygiéniques en cas de flux soudain et intempestif et son éventail anti-bouffées. Sans oublier un brin de sagesse: «Les livres nous disent que cette époque devrait être le moment pour apprendre, mûrir et accéder au meilleur de nous-même. Ce n'est pas toujours facile, mais cela vaut certainement la peine d'essayer.»

**Brigitte Mantilleri**

\*Rina Nissim: *La ménopause. Réflexions et alternatives aux hormones de remplacement*, Editions Mamamélis, 156 p., Fr. 19.-.