

**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:** 83 (1995)

**Heft:** 1

**Artikel:** Bon sang, et si c'était chouette la ménopause ?

**Autor:** Mantilleri, Brigitte

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-280574>

#### **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:** 29.01.2026

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

# 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 jeunesse. 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 désagréments 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 trimballer 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.-.