

Le temps de s'émanciper et de s'épanouir
Paroles et expériences de femmes autour de la cinquantaine
Dr Mimi Szyper et Dr Catherine Markstein

TABLE DES MATIERES

ANACROUSE.....	9
ESQUISSE D'UN PAYSAGE.....	13
La ménopause sur la place publique.....	14
La violence d'un cliché.....	17
D'autres récits.....	19
Entre biologie et biographie.....	21
Histoires drôles.....	22
Un univers complexe.....	23
Nos mères, nos filles.....	24
L'éventail de Cassandra Wilson.....	26
RÉSONANCE.....	29
L'allégresse du jour ; chœur de femmes.....	29

PREMIÈRE PARTIE

ELLES ONT TOUTES NOTRE ÂGE.....	33
Les femmes de Machsom Watch.....	34
La vieille femme sage.....	36
Dans un autre royaume.....	38
Quels mots pour cette chose ?.....	40
Un nouveau destin.....	44

DEUXIÈME PARTIE

1. GROUPES DE FEMMES.....	47
Groupes de travail.....	47
Les Femmes de Terre Neuve.....	49
Un cours pour les femmes autour de la cinquantaine :	
se réunir, parler et apprendre.....	51
S'inscrire.....	52
Se montrer.....	55
S'informer.....	57
Se baigner avec les autres.....	59
Chacune sa route, chacune son chemin.....	61
2. PAROLES DE FEMMES, PAROLES INCARNEES.....	63
Une nouvelle période de vie.....	65
Mise en question.....	65
Authenticité.....	67
Liberté.....	69
Manifestations physiques.....	70
Relation avec les médecins.....	74
Comment créer la santé, comment prendre en main	

sa santé !.....	77
Désir, plaisir et sexualité.....	82
Réactions aux clichés et fantasmes sur « la Femme ménopausée »	85
Identité, spiritualité, transmission.....	90
PAROLES À VENIR, PREMIER CHAPITRE.....	94
Au printemps	94
Chansons gaies	97
Un cercle de femmes.....	99
3. LE MOUVEMENT POUR LA SANTÉ DES FEMMES.....	103
L'exil de la parole.....	103
« Mon corps est à moi » : le « Mouvement pour la Santé des Femmes »	104
Constance, évolution, élargissement	108
Une force politique	111
Le « Mouvement pour la Santé des Femmes », aujourd'hui, chez nous et ailleurs.	112
4. ALLER VERS SA SANTÉ	117
I. Conseils pratiques	118
A. Conseils alimentaires	118
B. Comment garder les muqueuses vaginales et vulvaires en bonne santé	120
C. Mesures à prendre en cas de bouffées de chaleur ...	121
D. Comment garder ses os en bonne santé	123
II. La santé des seins	125
Prévention : tendresse et soins	125
Dépistage.....	127
III. À propos des examens auxiliaires.....	130
A. Le dosage hormonal pour diagnostiquer « la ménopause »	130
B. L'ostéodensitométrie pour diagnostiquer « l'ostéoporose ».....	131
C. Examens pour diagnostiquer des troubles vésicaux	133
IV. Se détendre, se relaxer, entrer en soi, rencontrer cette femme qui nous guérit.....	133
Itinéraire pour un voyage intérieur.....	134

TROISIÈME PARTIE

UNE SI LONGUE HISTOIRE	139
Au mitan de la vie	139
La médicalisation	141
Histoire de la ménopause, discours et pratiques	144
In memoriam.....	144
Au tournant du XIX ^e siècle, le début du XX ^e siècle.....	146
1920 - L'invention d'une maladie (cancer chez les animaux).....	148
1960 - Féminine pour toujours (cancer de l'endomètre)	151
1980 - En bonne santé pour toujours (cancer du sein)	152
L'ostéoporose.....	153
Le traitement préventif.....	154

Une science approximative	155
Au tournant du XX ^e siècle, le début du XXI ^e siècle.....	157
Et maintenant.....	159
LA DÉSOBÉISSANCE	163
Peurs et dépendances.....	164
Sagesse et détermination.....	167
ANNEXES	
I. Bibliographie.....	169
En français	169
En anglais	170
En allemand	174
II. Sites électroniques	175
III. Références	176
IV. Biographies.....	180
Remerciements	183

Le temps de s'émanciper et de s'épanouir
Paroles et expériences de femmes autour de la cinquantaine
Dr Mimi Szyper et Dr Catherine Markstein

TABLE DES MATIERES

ANACROUSE.....	9
ESQUISSE D'UN PAYSAGE.....	13
La ménopause sur la place publique.....	14
La violence d'un cliché.....	17
D'autres récits.....	19
Entre biologie et biographie.....	21
Histoires drôles.....	22
Un univers complexe.....	23
Nos mères, nos filles.....	24
L'éventail de Cassandra Wilson.....	26
RÉSONANCE.....	29
L'allégresse du jour ; chœur de femmes.....	29

PREMIÈRE PARTIE

ELLES ONT TOUTES NOTRE ÂGE.....	33
Les femmes de Machsom Watch.....	34
La vieille femme sage.....	36
Dans un autre royaume.....	38
Quels mots pour cette chose ?.....	40
Un nouveau destin.....	44

DEUXIÈME PARTIE

1. GROUPES DE FEMMES.....	47
Groupes de travail.....	47
Les Femmes de Terre Neuve.....	49
Un cours pour les femmes autour de la cinquantaine :	
se réunir, parler et apprendre.....	51
S'inscrire.....	52
Se montrer.....	55
S'informer.....	57
Se baigner avec les autres.....	59
Chacune sa route, chacune son chemin.....	61
2. PAROLES DE FEMMES, PAROLES INCARNEES.....	63
Une nouvelle période de vie.....	65
Mise en question.....	65
Authenticité.....	67
Liberté.....	69
Manifestations physiques.....	70
Relation avec les médecins.....	74
Comment créer la santé, comment prendre en main	

sa santé !.....	77
Désir, plaisir et sexualité.....	82
Réactions aux clichés et fantasmes sur « la Femme ménopausée »	85
Identité, spiritualité, transmission.....	90
PAROLES À VENIR, PREMIER CHAPITRE.....	94
Au printemps	94
Chansons gaies	97
Un cercle de femmes.....	99
3. LE MOUVEMENT POUR LA SANTÉ DES FEMMES.....	103
L'exil de la parole.....	103
« Mon corps est à moi » : le « Mouvement pour la Santé des Femmes »	104
Constance, évolution, élargissement	108
Une force politique	111
Le « Mouvement pour la Santé des Femmes », aujourd'hui, chez nous et ailleurs.	112
4. ALLER VERS SA SANTÉ	117
I. Conseils pratiques	118
A. Conseils alimentaires	118
B. Comment garder les muqueuses vaginales et vulvaires en bonne santé	120
C. Mesures à prendre en cas de bouffées de chaleur ...	121
D. Comment garder ses os en bonne santé	123
II. La santé des seins	125
Prévention : tendresse et soins	125
Dépistage.....	127
III. À propos des examens auxiliaires.....	130
A. Le dosage hormonal pour diagnostiquer « la ménopause »	130
B. L'ostéodensitométrie pour diagnostiquer « l'ostéoporose ».....	131
C. Examens pour diagnostiquer des troubles vésicaux	133
IV. Se détendre, se relaxer, entrer en soi, rencontrer cette femme qui nous guérit.....	133
Itinéraire pour un voyage intérieur.....	134

TROISIÈME PARTIE

UNE SI LONGUE HISTOIRE	139
Au mitan de la vie	139
La médicalisation	141
Histoire de la ménopause, discours et pratiques	144
In memoriam.....	144
Au tournant du XIX ^e siècle, le début du XX ^e siècle.....	146
1920 - L'invention d'une maladie (cancer chez les animaux).....	148
1960 - Féminine pour toujours (cancer de l'endomètre)	151
1980 - En bonne santé pour toujours (cancer du sein)	152
L'ostéoporose.....	153
Le traitement préventif.....	154

Une science approximative	155
Au tournant du XX ^e siècle, le début du XXI ^e siècle.....	157
Et maintenant.....	159
LA DÉSOBÉISSANCE	163
Peurs et dépendances.....	164
Sagesse et détermination.....	167
ANNEXES	
I. Bibliographie.....	169
En français	169
En anglais	170
En allemand	174
II. Sites électroniques	175
III. Références	176
IV. Biographies.....	180
Remerciements	183