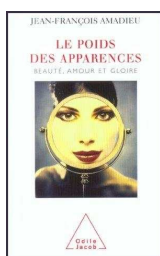


La ménopause et le vieillissement, vous inquiètent ? A tort, sans doute...

Si vous voulez en savoir plus sur ce sujet,
profitez des informations proposées dans la présente liste :

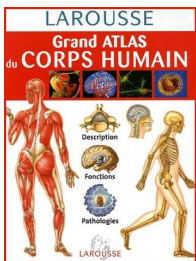
Voici quelques références pour nourrir votre réflexion et vous aider à faire le point sur le sujet.
Ces sélections, composées de documentaires, de témoignages et de romans,
sont présentées par ordre alphabétique.

N'hésitez pas à vous informer dans votre bibliothèque locale. Bonne lecture à vous !



AMADIEU, Jean-François. *Le poids des apparences* : documentaire. Paris : O. Jacob, 2002, 216 p.

Le titre de l'ouvrage est explicite : l'auteur, professeur à la Sorbonne, se propose de montrer à quel point notre apparence physique joue un rôle sur notre destinée, que ce soit à travers le corps, le visage, les vêtements ou l'allure générale. Et il estime qu'il est grand temps de prendre conscience de ce qui peut être un facteur de lourde discrimination. Cependant il ne s'arrête pas particulièrement à la vieillesse : c'est d'un regard large qu'il embrasse le parcours humain, en général. L'ouvrage n'en est pas moins d'autant plus agréable à lire qu'il bat en brèche une série de « standards » largement répandus et qu'il ne présente aucune difficulté de compréhension, de sorte qu'il amène son lecteur à revoir ses positions facilement. Ne serait-il pas dommage de refuser si belle invitation ?



AMOUREUX, Jacques. *Grand atlas du corps humain : description, fonctions, pathologie* : documentaire. Paris : Larousse, 2006, 240 p.

Cet atlas n'est, bien sûr, pas consacré à la seule ménopause. Loin s'en faut. Et pourtant, il lui réserve une demi-planche, en p. 219. Fort intéressante, la rubrique propose un petit commentaire sur les effets de la ménopause et aborde la question des traitements possibles. Le propos extrêmement clair et remarquablement illustré, est tout à fait accessible. Un sommaire très explicite des différents chapitres, assure un déplacement aisé dans le volume. Un index précieux complète l'information sur le contenu, donnée au lecteur. De ce fait, celui-ci est également orienté vers la p. 36, où dans les « affections osseuses », il trouvera la relation entre ménopause et ostéoporose. Un ouvrage de vulgarisation précieux, d'autant plus précieux que nombre d'ouvrages sur le sujet ne présentent plus, à l'heure actuelle, aucune illustration permettant de mieux comprendre le fonctionnement hormonal.



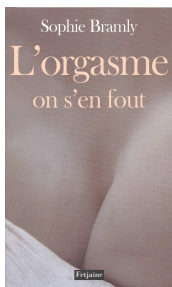
BADEY-RODRIGUEZ, Claudine. *J'ai décidé de bien vieillir : mobiliser son énergie vitale* : documentaire. Paris : Albin Michel, 2009. (Documents), 293 p.

Dès l'introduction, l'auteur, psychologue quinquagénaire, annonce la couleur. Son objectif est double : amener son public à accepter le principe du vieillissement, mais surtout susciter l'envie de vivre cette expérience de manière positive ! Vaste programme... Dans sa réflexion, l'auteur s'appuie sur son expérience en maison de retraite, mais également sur des études scientifiques, des enquêtes et des statistiques. Parler de « bien vieillir », c'est évidemment aborder l'hygiène de vie et les facteurs de prévention, mais également envisager les aspects psychologiques et spirituels, voire religieux (bien que peu approfondis ici) pour pouvoir relever ce qui est, au fond, un défi. Il est certain que le réussir passe par un travail sur soi pour pouvoir « être un acteur avisé et non un spectateur résigné » (p. 20). Et elle nous explique quelles en sont les facettes. Car vivre en harmonie avec soi-même est la condition sine qua non pour assumer son propre vieillissement. Et l'auteur d'attirer notre attention sur le fait que « bien vieillir se prépare en apprenant à mieux vivre, quel que soit son âge » ! Dont acte... Dommage qu'elle souscrive, comme beaucoup d'auteurs, au système de notes placées en fin d'ouvrage, plutôt qu'en bas de page, ce qui oblige le lecteur à une navette agaçante entre sa plage de lecture et la fin du volume, s'il veut en tirer parti ! Si l'ouvrage se révèle très intéressant pour permettre à chacun d'entre nous d'apprécier le phénomène du vieillissement dans toutes ses dimensions de manière objective, il sera surtout utile au personnel d'encadrement en gériatrie, pour lui permettre de (re)donner un sens à son action.



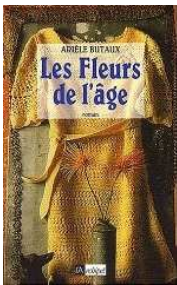
BOISSARD, Janine. *Un amour de déraison* : fiction. Paris : Pocket, 2009. (Best ; 13781), 229 p.

Anne-Thé, 60 ans, et Paul, son mari, 70 ans, propriétaires d'un vignoble au cœur du Haut-Médoc, secondés par leur fils de 40 ans, n'ont plus grand-chose en commun. Tandis que Paul butine de son côté, sa femme, délaissée, fait inopinément la connaissance de Florian, 30 ans, démoralisé, auquel elle redonne courage. Mais il s'éprend d'elle de manière inattendue et lui ouvre des perspectives d'épanouissement insoupçonnées. L'auteur analyse ici très justement les mouvements du cœur humain, ses doutes et ses emballements... coupables (?). Dans ce roman sentimental, sans grande prétention, l'auteur nous donne cependant à connaître un cheminement inhabituel avec ses questions bien délicates. Aurons-nous encore l'envie de le récuser en bloc, au nom d'une morale juste bien-pensante ???



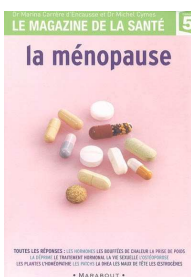
BRAMLY, Sophie. *L'orgasme, on s'en fout* : documentaire. Paris : Fetjaine, 2009, 253 p.

A première vue, l'ouvrage n'est pas spécifiquement destiné à un public de 50 ans et plus. Il peut en effet intéresser, voire être utile, à des adultes plus jeunes, même si l'expérience de vie est irremplaçable. Dans cette étude psycho-sociologique, l'auteur veut démystifier l'orgasme comme un but en soi et préconise d'abord la construction d'une relation harmonieuse avec un partenaire. A l'heure où le sexe se donne en spectacle partout, elle souhaite recentrer la réflexion sur le fonctionnement du couple dans son intimité sans provocation mais sans tabou et n'hésite pas à parler du recours, devenu très fréquent, aux « sex-toys ». Dommage, dès lors, ce titre « racoleur » pour un ouvrage qui ne l'est pas. Un petit regret toutefois à l'égard du contenu : l'auteur aurait pu insister davantage sur l'apport que vaut la complicité sans cesse entretenue au sein du couple, à la qualité de l'épanouissement physique auquel celui-ci peut prétendre par là même.



BUTAUX, Arièle. *Les fleurs de l'âge* : fiction. Paris : l'Archipel, 2003, 205 p.

Deux récits se croisent dans ce roman : celui où Juliette, la soixantaine, en charge de sa petite fille handicapée mentale, condamnée à une vie terne à Belle-Ile, aux côtés de Louis, son mari insipide, a l'impression d'avoir raté sa chance ; de l'autre, celui des souvenirs de la même Juliette, dite Juju, adolescente puis jeune fille parisienne, à l'âge où tous les espoirs sont permis. Mais lorsque le hasard remet Pierre en présence de Juliette, celui que Juju a aimé, tous deux s'aperçoivent qu'ils ont sans doute encore de belles années devant eux. Juliette, peu habituée au bonheur, pourra-t-elle finalement y croire et accepter « les fleurs de l'âge » ? L'auteur nous brosse ici une analyse très fine de l'évolution d'une femme aux prises avec la réalité mais aussi avec rêves, ses attentes, ses attermoissements et le poison de ses doutes, qui a du mal à se donner une place dans la relation humaine. Ce parcours invite incontestablement à réfléchir et ne laissera sans doute pas le lecteur indifférent.



CARRÈRE D'ENCAUSSE, Marina et CYMES, Michel. *La ménopause* : documentaire. Paris : Marabout, 2005. (Le magazine de la santé), 127 p.

Voici un petit volume qui porte bien la marque de son éditeur ! La mise en page en est plaisante et — avantage non négligeable, si l'on regarde la production éditoriale actuelle — le texte est accompagné de quelques schémas qui aident à fixer les idées, notamment lorsque les auteurs abordent la question de la production hormonale (p. 19). Ils ont choisi de partir des questions les plus régulièrement posées auxquelles ils tentent de donner des réponses simples mais correctes, qui sont vraisemblablement de nature à calmer beaucoup d'inquiétudes. Ils les ont regroupées en chapitres auxquels conduit un sommaire placé au début de l'ouvrage. Il convient toutefois de savoir que les auteurs, tous deux médecins, se limitent à l'aspect essentiellement médical de la ménopause. Mais ils n'hésitent pas à aborder la question du traitement hormonal de substitution, de même que les autres traitements non hormonaux et nuancent leur propos dans un cas comme dans l'autre, de sorte qu'ils donnent ainsi au lecteur des repères précis pour formuler un choix et même pour envisager certaines complémentarités. Un petit ouvrage à recommander à qui souhaite une information de base pour aller de l'avant.



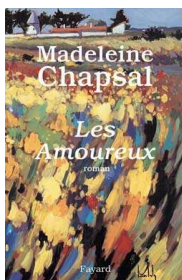
CHABY, Lucien. *La ménopause : un exposé pour comprendre, un essai pour réfléchir* : documentaire. Paris : Flammarion, 1995. (Dominos), 127 p.

En une petite centaine de pages, cet ouvrage relativement dense, mais toujours accessible, dresse un panorama fort complet de la ménopause. Les deux premiers tiers en couvrent les aspects physiologiques, tandis que le dernier propose des pistes de réflexion pour la situer dans l'évolution générale du trajet féminin. Si la mise en page de ce volume (épuisé ?) est vieillie et manque d'attrait, le commentaire, lui, reste valable. Les nombreux schémas en couleurs qui accompagnent le propos, valent leur pesant d'or en matière de clarté et d'intérêt. L'auteur, gynécologue, distingue adroitement le vrai du faux et sa très belle conclusion ne manquera pas de rassurer bon nombre de lectrices.



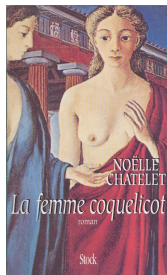
CHABY, Lucien et ARDAILLON, Élisabeth. *La ménopause : le temps retrouvé* : documentaire. Paris : Ellipses, 2007. (Vivre et Comprendre), 160 p.

Ce petit ouvrage publié par les éditions Eyrolles, dans la collection « Vivre et comprendre », est notamment dû à la plume du gynécologue Lucien Chaby qui avait déjà antérieurement signé un opuscule chez Flammarion, dans la collection « Dominos », très apprécié (voir commentaire ci-dessus). Plus récent, bénéficiant d'une mise en page modernisée, ce volume-ci aurait dû recueillir une estime plus grande encore. Hélas, ce n'est pas le cas ! Certes, le texte conserve toute sa clarté tant dans l'exposé des aspects physiques du phénomène que dans la large part faite à ses aspects psychologiques. C'est assurément l'un des volumes consacrés au sujet où le rapport qualité/compréhension est le plus favorable. Mais les paragraphes s'y succèdent de manière serrée et la présentation très basique n'exploite pas les possibilités graphiques actuelles. Voilà qui ne facilitera pas la prise en charge de ces commentaires denses par un public peu familier de ce type d'informations. Par ailleurs, il n'y a, cette fois, aucun schéma de nature à illustrer l'explication. Dommage, car la valeur du propos de l'auteur mérite nettement mieux !



CHAPSAL, Madeleine. *Les amoureux* : fiction. Paris : Fayard, 1997, 306 p.

Trois couples de trois tranches d'âge différentes se partagent l'espace de ce roman : Jean-Marc et Cécile, tout jeunes encore, Marianne et Michel, son amant, à l'heure des premiers bilans, Jérôme et Marceline, les plus âgés, qui croient avoir dépassé le temps des orages. L'auteur prend un plaisir certain à tisser la toile de leurs relations avec un beau sens de l'observation et beaucoup de finesse. Elle ne craint pas d'évoquer les préoccupations et les questions que pose le vieillissement, tant du point de vue physique que du point de vue psychologique. Elle réussit ici le très beau portrait d'un couple plus âgé, illuminé d'un rayonnement serein, bien loin du ton incisif présent dans d'autres romans. Et le lecteur ne s'en plaindra certes pas !



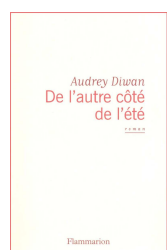
CHÂTELET, Noëlle. *La femme coquelicot* : fiction. Paris : Stock, 1997, 158 p.

Marthe, la septantaine, s'ennuie. Elle s'ennuie tellement dans sa vie réglée comme du papier à musique, qu'elle s'écoute beaucoup trop, jusqu'au jour où l'amour de Félix, artiste-peintre à peine plus âgé, viendra la cueillir dans son triste veuvage, survenu dans la foulée d'une vie conjugale tout aussi terne. Car rien n'est joué pour Marthe... En s'attachant à l'analyse de cette passion d'automne, l'auteur jette un regard inhabituel sur la vieillesse, qui interpelle à bon escient. La description très fine des émois progresse par touches allusives, à l'érotisme délicieusement suggestif mais discret — ce qui n'est pas là l'un de ses moindres attraits, à une époque où les œuvres de fiction pratiquent un déballage devenu presque systématique, qu'il semble de bon ton d'apprécier ! Un très beau téléfilm en a été tiré en 2005, par Jérôme Foulon, avec Jean-Pierre Cassel et Françoise Fabian. A savourer.



COLLANGE, Christiane. *La deuxième vie des femmes* : documentaire. Paris : Pocket, 2006. (Pocket ; 12934), 280 p.

L'auteur part d'un constat : nous connaissons à l'heure actuelle une véritable révolution de la longévité, de sorte que les femmes sont maintenant invitées à entamer une deuxième vie quand elles arrivent à hauteur de la cinquantaine. Mais elle observe aussi que, si bon nombre d'entre elles admettent intellectuellement le vieillissement de la population, elles ont du mal à imaginer leur propre cheminement vers le grand âge. Démunie devant le peu d'études relatives à cette seconde tranche de vie offerte aux femmes de plus de 50 ans, elle investit et mène une enquête « sociologique » auprès d'une centaine de « seniorettes ». Elle communique ses impressions sur un rythme alerte, avec une allégresse communicative. Ce petit ouvrage très agréable à lire en rassurera plus d'une sur son potentiel, au seuil de cette nouvelle saison de la vie !



DIWAN, Audrey. *De l'autre côté de l'été* : fiction. Paris : Flammarion, 2009, 250 p.

A la faveur d'un incident, Eugénie, 58 ans, hypochondriaque, abandonnée par son mari, prend soudain conscience à quel point elle paraît vieille, elle qui s'est laissée devenir sa pire ennemie en toute innocence (p. 67). C'est l'électrochoc donné à sa trop bonne conscience ! Elle jette alors son dévolu sur un jeune serveur à qui elle propose un contrat de vie commune pour un an... Un style alerte, presque charnel, épingle avec brio des réalités somme toute banales, parfois un peu lestes, pour les mettre en relief d'une manière souvent cocasse : Arnaud oblige Eugénie à se regarder en face et à évoluer, mais lui-même y gagne en sens des responsabilités. Un roman sans doute d'autant plus plaisant que l'autodérision y est inavouée mais bien présente.



DORIN, Françoise. *La mouflette* : fiction. Paris : Éd. J'ai lu, 1996. (J'ai lu ; 4187), 312 p.

Elle, c'est Mamy. Non pas une Mamy « gâteau » et encore moins une Mamy « mémé ». Sa fille a pris le large, mais sans lui laisser d'adresse : l'éducation terminée, vive la liberté ! Et Elle, bien vivante, compte profiter à fond des opportunités que la vie lui offre — enfin ! —, notamment avec Lui, un homme libre qu'elle a rencontré il y a peu et qui n'est pas disposé à se passer la corde au cou. Alors, que survienne un bébé dans un équilibre aussi fragile, fût-ce une mouflette, fût-ce même la petite-fille d'Elle, et c'est l'enchaînement des catastrophes dans ce ménage à trois, réinventé par des circonstances contraires... L'auteur nous décrit là des situations tout à fait vraisemblables, avec des personnages de chair et de sang, et notamment deux héros qui devront apprendre à ajuster leurs désirs pour pouvoir combler leur incommensurable soif de bonheur. Cette observation piquante des situations délicates, des complications inattendues, baignée d'un humour toujours présent, confère au roman son rythme alerte et garantit un moment de lecture particulièrement agréable.



DUMAS-COUDERC, Marie. *La ménopause en toute sérénité* : documentaire. Enghien-Bains : Éd. de la Lagune, 2008, 207 p.

L'objectif de ce volume, l'auteur le précise dans le titre. Il procède sans doute d'une réflexion où elle a pris conscience d'un paradoxe : la plupart des femmes passeront un jour par la ménopause, étape « naturelle » s'il en est, qui n'est toutefois pas souvent facile à franchir, en raison de changements physiques et émotionnels qui surviennent à ce moment. L'auteur souhaite donc apporter son concours, sur base de son expérience professionnelle de journaliste médicale. Bien que monochrome, la mise en page est agréable (dommage que l'ouvrage de H. Rozenbaum n'en bénéficie pas lui aussi !), la table des matières permet de retrouver facilement les sujets traités. Un glossaire apporte un intérêt supplémentaire mais aurait pu être plus systématique : certains termes n'ont pas été repris alors qu'ils auraient pu (dû ?) l'être. Cet ouvrage de vulgarisation, présenté de manière chronologique, balaie large jusque dans la variété des traitements possibles et fournit des informations parfois très détaillées, mais n'en reste pas moins très accessible. Toutefois, la rédaction du texte est globalement moins précise que celle proposée par les ouvrages dus à la plume des médecins, dans cette même sélection. Autant savoir...



FOURNIER, Jean-Louis. *Mon dernier cheveu noir : avec quelques conseils aux anciens jeunes* : récit. Paris : A. Carrière, 2005, 203 p.

Un ensemble de considérations comiques, voire farfelues, sur le déroulement de la vie et le vieillissement. Un humour parfois féroce qui montre à suffisance que l'auteur ne se prend pas au sérieux. L'ouvrage est tonique, mais sans grande prétention. Juste de quoi se distraire avec le sourire.



GROULT, Benoîte. *La touche étoile* : fiction. Paris : Librairie générale française, 2007. (Le livre de poche ; 30754), 247 p.

Le roman débute avec une réflexion sur la survenance de l'âge, une méditation sur l'entrée en vieillesse, « la plus solitaire des navigations », sous l'égide de Moïra, symbole de la destinée en Grèce antique. L'auteur n'hésite pas à mettre le doigt, bien franchement, sur un paradoxe : nous savons tous que vieillir est notre lot et pourtant, constate-t-elle, « le concept reste abstrait ». Encore faut-il être vieille pour parler de la vieillesse avec pertinence ! Raison pour laquelle, B. Groult, qui est dans ce cas, s'y colle donc en partant de ses propres observations, avec beaucoup d'humour. Et la voilà qui passe le parcours d'une vie en revue, à travers Alice, sa copie conforme, et Marion, sa fille, tout en épinglant l'un ou l'autre détail piquant, non sans une provocation ponctuelle que le lecteur ne doit nullement se sentir obligé de partager ! Il n'en demeure pas moins que si B. Groult est ce qu'elle est, parfois brutale, rancunière envers les hommes, féministe et militante, c'est aussi parce qu'elle a dû se battre pour arracher à coups de gueule, des droits et des libertés dont beaucoup de femmes jouissent aujourd'hui naturellement, sans se souvenir ou sans même connaître les combats d'hier, il ne faudrait pas l'oublier. L'auteur pratique en maître, l'autodérision et recourt à l'ironie plus souvent qu'à son tour. Un ouvrage lucide mais drôle, dans la ligne de ce qu'elle a toujours été.



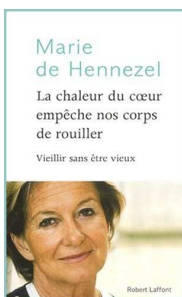
GRÜN, Anselm. *L'art de bien vieillir* : documentaire. Paris : A. Michel, 2008, 203 p.

Auteur chrétien de renommée internationale, A. Grün, bénédictin allemand de 64 ans, profite de ce qu'il a accompagné nombre de personnes âgées, pour nous communiquer sa manière de voir le phénomène du vieillissement. Il a constaté, lui aussi, que la prise en compte de la question du vieillir, dérangement, est sans cesse remise à plus tard. Et pourtant, dit-il, « une société privée de ses vieux sages perd le sens de la juste mesure ». Et de nous inviter alors à nous exercer dès le plus jeune âge, à nous « dépendre » d'une série de choses par un lâcher-prise auquel il consacre un chapitre entier, pour laisser la place à une profonde paix intérieure. Il éclaire toute sa réflexion par un recours à des textes d'autres auteurs, mais surtout à des passages bibliques qui accordent une grande valeur à la vieillesse. Il ajoute au cheminement de sa pensée, une dimension profondément spirituelle, absente de bien des ouvrages sur le sujet, et l'illumine d'une chaleur incomparable.



HAGMANN, Hermann-Michel. *Vieillir chez soi, c'est possible : un choix de vie, un choix de société* : documentaire. Saint-Maurice (Suisse) : Saint-Augustin, 2008. (Aire de famille), 103 p.

Dans ce petit opuscule, où le titre traduit très clairement la position de l'auteur, celui-ci met le doigt sur un paradoxe : nous vivons plus longtemps en bonne santé. Ce devrait être une bonne nouvelle, mais elle est cependant pleine d'incertitude en ce qui concerne la qualité de vie : il est souvent bien difficile de faire coïncider les désirs, les besoins et la réalité des situations en la matière. L'auteur définit les conditions de base à remplir. Il convient de veiller à l'alliance de deux pôles indissociables : l'autonomie et l'intégration sociale, indispensables pour garantir une fin de vie réussie. Or, ils ne sont pas systématiquement pris en compte. Ceci posé, l'auteur s'intéresse d'abord au « pourquoi vieillir chez soi » avant de passer au « comment y arriver », où il privilégie l'approche relationnelle. Il informe certes le grand public sur la manière d'envisager la question du vieillir à domicile, mais il donne surtout des pistes de réflexion qui devraient aider à faire évoluer les politiques sociales en la matière et est donc certainement un ouvrage précieux pour les professionnels de la santé qui travaillent dans le secteur de l'encadrement des personnes âgées et... pour les décideurs politiques.



HENNEZEL, Marie de. *La chaleur du cœur empêche nos corps de rouiller* : documentaire. Paris : R. Laffont, 2008, 238 p.

Forte de son expérience de thérapeute en soins palliatifs, l'auteur, sexagénaire, refuse l'idée selon laquelle « vieillir, c'est devenir vieux ». Tout comme C. Badey, elle pointe une réalité : notre époque refuse de vieillir et renvoie une image désastreuse de la vieillesse. Elle préconise au contraire de l'affronter par un travail personnel, de nature à atteindre une conscience heureuse du processus de vieillissement pour en retirer un maximum de joies grâce à cette force qui tient l'homme en vie. C'est le point de départ de sa méditation personnelle — elle se met elle-même fréquemment en scène — sur le processus du vieillissement, articulée dans l'ouvrage en deux volets, bien que cette structure n'apparaisse pas clairement dans une table des matières réduite à sa plus simple expression : un premier groupe de chapitres où elle propose au lecteur-spectateur de modifier son regard sur la vieillesse, un second ensemble où elle entraîne le lecteur à sa suite, au cœur d'un trajet qui lui vaut de pouvoir toucher du doigt, sans tabou mais avec un infini respect, le processus d'un vieillissement, réorganisé en fonction de nouvelles valeurs issues d'un travail de deuil, puis d'identification des ressources intérieures pour atteindre une « nouvelle renaissance ». Elle n'hésite d'ailleurs pas à aborder dans un chapitre « Vieillir et jouir encore » (p. 169), la sexualité des personnes plus âgées, que certains voudraient bien pouvoir passer sous silence. Ce faisant, l'auteur fait de son ouvrage, très riche, une référence incontournable destinée à un très large public : celui des soignants, bien sûr, mais aussi celui de tout adulte désireux de s'interroger sur son devenir, tant ses conseils sont concrets et accessibles. Seul petit bémol : le volume ne présente pas de bibliographie, alors que l'auteur fait appel à une multitude de références, plus intéressantes les unes que les autres, articles, livres, enquêtes, émissions T.V., films. Le lecteur est donc condamné à aller les épingler au bas des pages, s'il souhaite les retrouver !



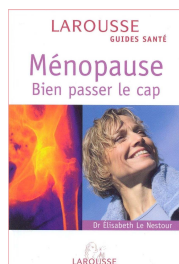
HOUDRET, Jean-Claude. *Bien vivre sa ménopause : avec les médecines douces et des méthodes naturelles* : documentaire. Paris : Solar, 2007. (Mes consultations santé), 124 p.

Dans son entrée en matière très tonique, l'auteur, médecin, rappelle le cadre du phénomène « ménopause » — un chamboulement hormonal qui correspond souvent à un tournant de la vie — pour mettre l'accent sur le nouveau départ qu'il peut signifier. Il est néanmoins regrettable qu'en p. 29, lorsque l'auteur parle du TSH (traitement hormonal substitutif), il adopte un style aussi péremptoire pour signaler que le TSH semble induire une augmentation du cancer du sein, alors qu'en 2007, date de la parution de l'ouvrage, plusieurs études avaient déjà relativisé ce danger. C'est toutefois la raison pour laquelle il recommande les solutions naturelles qu'offrent la phytothérapie (plantes), l'aromathérapie (huiles essentielles), l'homéopathie, notamment, avec de nombreux conseils de nature à définir le cadre de la mise en pratique, non sans mettre en garde contre l'automédication. Sans doute ces traitements alternatifs qui améliorent les plaintes chez un petit nombre de femmes, pourront-ils soutenir celles qui ne peuvent recourir au TSH ou qui continuent à le craindre. Encore faut-il qu'elles ne présentent pas des inconforts trop importants, faute de quoi ces solutions-ci risquent bien de s'avérer impuissantes à les soulager valablement...



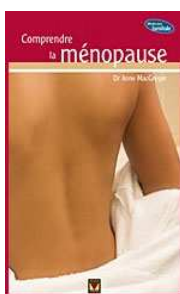
LADOUCETTE, Olivier de. *Le guide du bien vieillir* : documentaire. Paris : O. Jacob, 2004, 667 p.

L'auteur de cet ouvrage est médecin-psychiatre. C'est sans doute la raison pour laquelle il n'aborde pas la ménopause de front mais lui réserve des pans de sa réflexion dans le cadre de son exposé sur le vieillissement où il montre la nécessité de faire fonctionner adéquatement son cerveau et d'adopter une bonne hygiène de vie pour être en forme le plus longtemps possible, ce qui paraît assez évident. Il est, par contre, beaucoup plus difficile de le suivre dans sa prise de position exacerbée contre le traitement hormonal de la ménopause, qu'il met en cause dans la foulée de la publication des résultats d'études américaines et anglaises en 2002. Ne disposait-il pas, en 2004, au moment de la publication de l'ouvrage, d'éléments supplémentaires de nature à nuancer sa position ? C'est possible, d'autant plus qu'il n'est ni gynécologue, ni médecin-traitant. A moins qu'il n'appartienne à cette catégorie de médecins, peu désireux de s'engager, par peur d'avoir à gérer ultérieurement des effets secondaires plus délicats ? Il n'en demeure pas moins que, depuis lors, d'autres études ont pu précisément mettre en lumière l'intérêt de ce type de traitement (cf. les ouvrages d'Henri Rozenbaum, par ex.) alors que les craintes anglaises et américaines perdaient rapidement beaucoup de leur crédit. Voici donc un ouvrage qu'il convient d'aborder avec circonspection, selon les informations que l'on recherche...



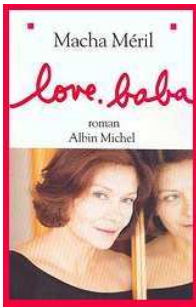
LE NESTOUR, Élisabeth. *Ménopause* : documentaire. Paris : Larousse, 2007. (Larousse guides santé), 127 p.

Dans ce guide organisé en trois sections, comprendre, agir et soigner, ce médecin a pour ambition de préciser l'influence de la ménopause sur le corps et la vie quotidienne des femmes. Dans la même foulée, elle souhaite faciliter leur recherche de bien-être et leur dialogue avec les professionnels de la santé. Et elle atteint son objectif avec bonheur : explications claires et constructives, simples mais non simplistes. Une très belle mise en page avec le recours réfléchi à des à-plats de couleur sert la qualité du propos mesuré, notamment dans la diversité des soins offerts, qui bat en brèche bon nombre d'idées reçues. Elle contribue à faire de cet ouvrage agréable à lire, une synthèse précieuse sur le sujet.



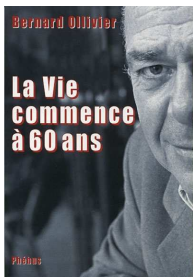
MACGREGOR, Anne. *Comprendre la ménopause* : documentaire. Montréal : Modus vivendi, 2006. (Médecine familiale), 192 p.

Si cet ouvrage qui nous vient du Canada, ressemble a priori à beaucoup de petits « poches », il s'avère en réalité bien plus attrayant que pas mal d'autres volumes européens consacrés à la question. D'entrée de jeu, l'auteur, médecin, précise qu'elle ne vise pas à remplacer le suivi médical, mais à permettre aux patientes de mieux comprendre leur problème. Et elle engage les moyens qui conviennent pour atteindre son but. Sa réflexion vise le nœud de la question : quelle attitude adopter face à la ménopause ? Il s'agit moins pour elle de savoir s'il faut ou non accepter le traitement hormonal substitutif, mais davantage quel cheminement doit être celui de la patiente désireuse de se poser la question. C'est sans doute ce trajet-là qui rend ce volume si intéressant à conseiller à un public perplexe. Car s'il n'y a pas, pour elle, de réponse absolue, il n'y en a pas moins une démarche logique à proposer : comprendre le mécanisme de la ménopause et ses effets, viser un mieux-être et envisager ensuite le recours à l'hormonothérapie substitutive en tenant compte de ses divers aspects. Une mise en page en couleurs, avec de nombreux schémas et des tableaux de synthèse, soutient ses explications claires et nuancées. Un index bien développé et un glossaire complètent l'exposé. Une très belle petite synthèse qu'il serait dommage de négliger, surtout dans le cadre d'une étude de risques...



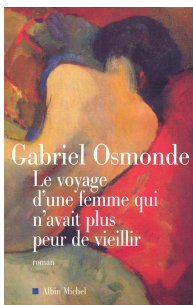
MÉRIL, Macha. *Love Baba* : fiction. Paris : A. Michel, 2000, 186 p.

Barbara Baron, dite Baba, 50 ans et une fille de vingt ans, Angélique, est « larguée » par son mari, Bernard. Le choc de l'annonce passée, elle décide de tourner la page et de repartir, non sans difficulté : elle a l'impression d'être vidée et sans avenir. Du Pays basque, elle revient à Paris d'où elle est originaire. Elle y entame une série de démarches administratives pour trouver un travail rémunéré, plus décourageantes les unes que les autres : une véritable « traversée du désert ». Et pourtant, malgré la tentation, Baba n'abandonne pas. Elle continue son petit bonhomme de chemin envers et contre tout. L'auteur privilégie la sincérité dans la description du désarroi de son héroïne, qui sonne dès lors très juste. Le lecteur suit ainsi cette déconstruction qui accompagne la fin de la vie commune, cette période où l'impression d'avoir perdu ses repères semble la plus forte. Mais il a de quoi rester sans voix devant la multiplicité des ressources que déploie Barbara, dépourvue de tout diplôme officiel, pour sortir du relatif marasme dans lequel elle se débat. Un roman positif qui montre que, malgré les obstacles, quand on veut, on peut !



OLLIVIER, Bernard. *La vie commence à soixante ans* : témoignage. Paris : Phébus, 2009. (Littérature française), 224 p.

Il ne s'agit pas d'un documentaire à proprement parler, mais plutôt d'un témoignage. En effet, l'auteur part de son expérience personnelle et explique son trajet. Il a très mal accepté l'arrivée de la retraite, vécue comme une voie sans issue visible, qui a d'abord pris pour lui, journaliste si actif, l'allure d'un drame. L'idée même de passer sur l'autre versant le fit frémir. Il se sentit d'autant plus seul que sa femme était décédée quelques années plus tôt et que ses fils étaient capables de voler de leurs propres ailes. Puis, alors qu'il n'est pas croyant, il décide de partir à pied pour Compostelle, 2 300 km, le temps de se concocter un vrai plan d'activités, le temps aussi de changer sa façon d'envisager la situation. Une fois lancé dans l'aventure, il ne s'arrête pas en si bon chemin, puisqu'il entreprend, peu de temps après, de cheminer sur la Route de la soie : plus de 12.000 km. Expérience incomparable sur le plan humain ! Elle l'a amenée à créer ensuite une association « Le Seuil » qui a pour mission de remettre de jeunes délinquants sur la bonne route... par la marche, sac au dos. Et l'auteur de plaider alors pour une retraite organisée, préparée pour pouvoir utiliser à bon escient la liberté retrouvée. En dehors du projet, point de salut. C'est pourquoi il estime qu'à cette condition seulement, la vie peut (re)commencer à soixante ans. Une réflexion tonique pour pensionnés désorientés !



OSMONDE, Gabriel. *Le voyage d'une femme qui n'avait plus peur de vieillir* : fiction. Paris : A. Michel, 2001, 279 p.

Veuve depuis peu d'un mari dont elle a découvert l'infidélité sur le tard, Laura Baroncelli, la cinquantaine, est usée et n'arrive plus à supporter son corps trop lourd et trop opulent qu'elle n'a jamais vraiment apprécié. Elle revoit quelques scènes déterminantes du film de sa vie et souhaite en finir, jusqu'au jour où elle aperçoit, intriguée, l'empreinte d'un pied nu masculin, inconnu, à côté de sa baignoire... L'auteur nous présente un trajet, celui d'une femme qui perd toute confiance en elle quand elle apprend la trahison de son mari et qui sentira confusément la nécessité de lâcher prise et de faire le deuil des apparences pour se trouver elle-même et s'accepter enfin dans la plénitude de sa personne, à travers le regard de l'homme aimé. Un récit dense où les moments de doute et d'action vont et viennent, se croisent dans un ballet, au rythme de la réflexion de l'héroïne, pour se confondre dans un feu d'artifice final.



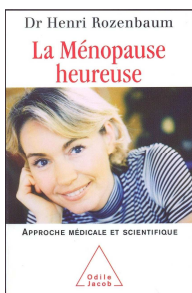
RAFAL, Serge. *La ménopause au naturel* : documentaire. Alleur : Marabout, 2004. (Marabout : santé ; 2868), 317 p.

Le titre de ce volume, rédigé par un médecin, pourrait a priori tromper le lecteur, s'il est amené à croire que cet ouvrage ne s'intéresse qu'aux traitements naturels ! En effet, même si l'auteur apprécie les médecines douces, il envisage la ménopause de manière large et articule sa réflexion sur la compréhension de son mécanisme, la consultation qu'il suppose, le diagnostic à poser par le médecin, le choix du traitement et l'adaptation de l'hygiène de vie de la patiente. Attentif à la « qualité de vie », il n'hésite pas à recommander le traitement hormonal substitutif aux femmes qui présentent des difficultés de régulation, mais indique aussi l'intérêt du traitement hormonal naturel à celles qui traversent la ménopause sans difficulté particulière. La mise en page du texte utilise un petit caractère relativement serré, ce qui lui donne une allure assez compacte. Toutefois, des cadres de synthèse et le recours aux caractères gras, notamment, compensent quelque peu cet aspect relativement rébarbatif. Un sommaire précède le propos, tandis qu'une table des matières très détaillée le suit. L'auteur prévoit également un lexique et un index, mais surtout des répertoires différents, relatifs aux médicaments homéopathiques, aux plantes, aux oligo-éléments et aux vitamines, ainsi qu'aux compléments alimentaires naturels, très utiles. Seul petit regret : que ce volume, fort complet, ne comporte aucun schéma. Mais cet ouvrage nuancé, à petit prix, constitue l'une des meilleures références pour le grand public.



ROZENBAUM, Henri. *Ménopause, la vérité sur les hormones* : documentaire. Paris : J. Lyon, 2006. (Santé), 243 p.

Sans doute cet auteur était-il le mieux placé pour faire la clarté sur l'intérêt de souscrire à un traitement hormonal au moment de la ménopause, en raison de sa double formation de gynécologue et d'endocrinologue, sans compter l'autorité que lui vaut, en France, son activité scientifique. Il lui est apparu important de rétablir la vérité à propos d'un traitement largement décrié à la suite d'une étude américaine publiée en 2002, puisque des investigations plus approfondies ont été menées depuis, qui ont nuancé certains propos alarmistes. Il n'hésite d'ailleurs pas à fustiger les institutions et les médias qui ont manqué de discernement. Il s'est donné pour tâche de répondre à des préoccupations concrètes, le fait avec beaucoup de nuances, en repartant de grands principes de base, dans un texte qui reste pourtant tout à fait accessible et contribue effectivement à clarifier les idées. Une mise en page mieux pensée aurait cependant ajouté un attrait supplémentaire à la lecture de l'ouvrage.



ROZENBAUM, Henri. *La ménopause heureuse : une approche médicale et scientifique* : documentaire. Paris : O. Jacob, 2004, 326 p.

Ce gynécologue, également spécialisé en endocrinologie, est l'un des meilleurs experts en matière de ménopause. Il propose une réflexion bien structurée, avec une table des matières étoffée qui facilite la recherche. Il s'y montre soucieux d'éviter aux femmes, amenées à vivre en moyenne 30 ans sans cycle, la fatalité des inconforts parfois très lourds, liés à la fin des fonctions ovariennes. Le texte est clair et accessible. Les explications relatives aux différents aspects du traitement hormonal apportent des indications complémentaires, sans pour autant tomber dans une spécialisation à outrance. Des schémas aident à assimiler les notions plus complexes, indispensables pour donner sa juste portée aux propos. Dommage que ce contenu soit imprimé en N/B. L'ouvrage, qui offre une synthèse incontournable, aurait gagné à une mise en page plus soignée, surtout si nous le comparons à celui de P. This, publié chez le même éditeur...



SIFFREDI, Georges. *Pourquoi vieillir, quand on peut faire autrement* : documentaire. Paris : Éd. G. Trédaniel, 2006, 204 p.

L'ouvrage porte, en complément de titre l'indication « Le secret de la forme physique ». Et effectivement l'auteur de l'ouvrage, médecin et ostéopathe, se donne pour but d'aider son lecteur à relever la tête et à aller de l'avant de manière harmonieuse. Il l'amène à écouter son corps, à mieux le comprendre, à adopter de meilleures postures dynamiques sur base des indications dictées par le fonctionnement des chaînes musculaires, de manière, finalement, à se sentir mieux dans sa tête. Tout un programme !



SMADJA, Brigitte. *Le jour de la finale* : fiction. Arles : Actes Sud, 2008. (Domaine français), 173 p.

Le roman s'ouvre sur un chaud samedi de juillet, jour d'une finale de football, qui est également le jour du mariage de Simon, fils de Marianne, la narratrice, 50 ans, divorcée depuis de nombreuses années. Le temps semble suspendre son vol tandis que celle-ci tente de se préciser ses repères à ce tournant particulier de son existence. Elle invite ainsi le lecteur à la suivre dans son cheminement, proche de la méditation poétique imprégnée d'une grande sensibilité, qui la verra devenir plus lucide et plus sûre d'elle-même.



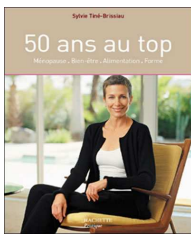
SZYPER, Mimi et MARKSTEIN, Catherine. *Le temps de s'émanciper et de s'épanouir : paroles et expériences de femmes autour de la cinquantaine* : témoignages. Gap : Éd. Le Souffle d'or, 2009. (Chrysalide), 192 p.

Deux femmes, médecins toutes deux, ont voulu penser la ménopause autrement, en raison de l'expérience qu'elles en ont eue. Elles ont animé des groupes de femmes dont elles ont recueilli le ressenti, qu'elles ont voulu rapporter ici pour réduire le décalage entre le vécu de ces femmes et ce que proposait la médecine, avec l'espoir avoué de voir les femmes prendre leur santé en mains. De ce fait, le plan du volume adopte celui d'une large réflexion-méditation issue de ces échanges à bâtons rompus et s'avère moins structuré qu'un autre sur le même sujet. L'absence d'un index ne facilite pas la recherche d'une information. Par contre, la communication d'un vécu ne manquera pas d'aider certaines femmes à s'approprier une période délicate de leur vie et à initier un voyage intérieur salutaire.



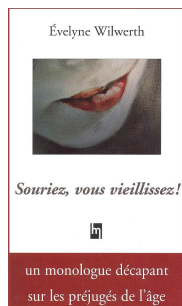
THIS, Pascale. *Le guide de la femme après 40 ans : les bons choix, les bons traitements* : documentaire. Paris : O. Jacob, 2007, 548 p.

Ce volume très riche, l'auteur, endocrinologue-gynécologue, l'a construit autour des questions posées par les femmes de 40 ans et plus, à qui elle apporte des réponses toujours accessibles, mais souvent très documentées et donc plus complexes à assimiler que celles données par d'autres ouvrages sur le même sujet. Des à-plats de couleur pour mettre synthèses et témoignages en évidence et de nombreux schémas ajoutent à l'intérêt. Elle envisage tous les aspects de la question, ce dont le sommaire peu étayé rend assez mal compte : il n'est pas toujours facile de retrouver un sujet précis dans cet ensemble, malgré la présence d'un index. Cette somme n'en reste pas moins incontournable et le lecteur curieux la consulte avec plaisir...



TINÉ-BRISSIAU, Sylvie et al. *50 ans au top : ménopause, bien-être, alimentation, forme* : documentaire. Paris : Hachette, 2005. (Santé-Famille), 224 p.

Sept femmes spécialistes, médecins ou psychologues, prennent la plume dans cet ouvrage où chacune d'elles apporte sa contribution en fonction de ses compétences. Le panorama, servi par une mise en page attrayante, y est large et le lecteur y retrouve traités, les aspects psychologiques, gynécologiques et dermatologiques de la ménopause, ses conséquences sur la vie sexuelle, les précautions diététiques à envisager et la manière de préserver sa forme. Vaste synthèse, s'il en est. L'objectif est louable : informer les femmes afin de leur garantir une plus grande autonomie globale dans leurs choix, ce qui ne peut manquer de leur assurer un dialogue constructif avec leur médecin. Sans doute... Mais à force de vouloir balayer large, il semble bien que le propos finalement fort « touche à tout » reste plus superficiel que d'autres sur ces différents sujets et laisse alors plus d'un lecteur sur sa faim.



WILWERTH, Évelyne. *Souriez, vous vieillissez* : récit. Erezée : Memory Press, 2007, 65 p.

Voici un monologue, celui de Mirabelle, professeur, 45 ans, 49 ans, 50 ans, 56 ans, 60 ans, 62 ans, qui voit son corps changer et n'est pas décidée à accepter la tyrannie de l'âge. Son transat et son balcon servent d'écrin à ses confidences. Elle évoque sa grand-mère, morte centenaire après sa fille et son gendre, sa rencontre avec le jeune Miguel, sa déconfiture familiale, l'aide apportée à Kevin, son jeune voisin... C'est tout un pan de vie qui défile ainsi, plus souvent dans les rires que dans les larmes, où l'on voit Mirabelle s'insurger contre la dictature de la mode et des magazines. Elle se livre ainsi à une série de réflexions comiques ou piquantes et nous donne une image très plaisante d'une femme épanouie par sa pleine maturité. Une petite plaquette d'un auteur belge, à savourer sans complexe !

Anne-Louise BOUTE
Chef de bureau-Bibliothécaire