

BIBLIOTHEQUE
MARABOUT



service

DOCTEUR ELIZABETH PARKER

les sept âges de la femme

UNE FEMME MÉDECIN ABORDE TOUS VOS PROBLÈMES



PS 247 460

LES SEPT AGES
DE
LA FEMME

046253

ELIZABETH PARKER M. D.

①

AVERTISSEMENT



ADAPTATION FRANÇAISE
DE C. JAMONT

AVEC LA COLLABORATION MEDICALE
DU Dr BENOIT RIDAYRE

TRADUCTION
DE ANNE VERCOUTERE



marabout service

TABLE DES MATIERES

AVERTISSEMENT	5
DECOLONISER LA FEMME	9
Quelques symptômes en vrac	10
Au commencement était le couple	10
Il n'est pas facile d'être une femme libre	12
La femme, compagne ou camarade de l'homme ?	15
Le mythe contradictoire de la femme	17
Un florilège triste	17
Le sens de cette contradiction	19
Le mythe de la féminité : expression de tout un monde	20
Tristan et Iseult ou la maladie de l'Absolu	22
LA SIGNIFICATION DES SEPT AGES	25
PREMIERE PARTIE	
L'âge de la maturité	
<i>La maturité</i>	33
Devenir adulte pour un être humain, c'est apprendre à devenir créateur	34
I. Le merveilleux mécanisme du corps	39
Les systèmes de contrôle	40
La sagesse du corps	42
L'adaptation au stress	44
Dépendance mutuelle des systèmes nerveux et endocrinien	45
<i>Connaitre son corps</i>	47
La femme devient un être humain dans et par son corps	49
II. Les organes reproducteurs de la femme	52
III. Les glandes endocrines	55
L'hypophyse ou glande pituitaire	57
La glande thyroïde	62

Les glandes surrénales	65
Les ovaires	70
IV. Les fonctions féminines	73
Le cycle menstruel	75
Les changements cycliques de l'endomètre	76
Les changements cycliques dans les ovaires	78
La régulation hormonale du cycle menstruel	80
L'ovulation	81
Les autres éléments du cycle	82
Qu'est-ce qu'une menstruation normale ?	83
Hygiène	85
<i>La médecine psychologique</i>	<i>87</i>
Les faits	87
Signification de ces faits	88
Un exemple	90
Conséquences	91
V. Troubles des fonctions féminines	92
L'aménorrhée	93
L'hypoménorrhée	98
La ménorragie	99
- le mécanisme	99
- les causes	101
La métrorragie	104
VI. Beauté et santé à l'âge de la maturité	107
Les activités physiques	107
Une alimentation saine	108
Les besoins alimentaires	108
La cellulite et les éléments qui la nourrissent	109
Les critères d'une bonne nutrition	110
Comment perdre du poids	112
DEUXIEME PARTIE	
L'âge du mariage et de la maternité	
<i>La dialectique de l'amour</i>	<i>117</i>
L'amour est-il une illusion, un mirage ?	117
Le masque du désir	119
Le langage du désir	120
I. Le mariage	125
L'examen médical prénuptial	125
Suis-je en bonne santé ?	125
Suis-je physiquement apte à avoir des relations sexuelles ?	127
Puis-je avoir des enfants et seront-ils normaux ?	128
La vie sexuelle du couple	129
Le contrôle des naissances	134
- les critères	136
- le recours aux anciens	139
- le critère religieux	141
- une difficile liberté	143
Les méthodes contraceptives	144
- l'abstinence périodique	145
- la relation interrompue	148
- les spermicides	149

- les préservatifs	150
- la pilule	151
- le stérilet	155
Conclusion	156
II. La grossesse	158
Le miracle de la conception	158
- nidation de l'ovule fécondé	160
- composantes de la grossesse	161
Le déroulement naturel de la grossesse	162
- construire un abri	163
- pourvoir aux besoins de la vie	164
- nouveaux dispositifs de régulation	165
La grossesse en tant qu'expérience féminine	166
- les symptômes de grossesse	166
- prélude à la grande aventure	169
- la femme doit être bien informée	170
Surveillance prénatale	171
- l'obstétrique	171
- le facteur Rhésus	175
- préparation à une grossesse sans histoire	176
III. Le miracle de la naissance	177
L'accouchement naturel	177
- tout est en place	178
- la phase de dilatation	179
- l'expulsion de l'enfant	179
- la délivrance totale	181
L'expérience de la mère qui accouche	182
- comment savoir si la naissance est proche ?	182
- combien de temps durera l'accouchement ?	182
- l'aide et les soins	183
- le rôle du médecin	184
- comment lutter contre la souffrance ?	185
L'accouchement préparé	185
Après l'accouchement	189
- involution utérine	190
- la lactation	191
- la relation parents-enfant	192
IV. Les grossesses non menées à terme	192
Avortements	193
- l'avortement spontané	193
- les signes d'alarme	194
- l'avortement confirmé	194
- causes de l'avortement spontané	198
- signification de l'avortement spontané	198
- l'avortement thérapeutique	198
- l'avortement clandestin	200
Grossesse extra-utérine	202
<i>Fécondité et création</i>	203
V. Quand la grossesse est impossible	206
Fertilité et stérilité	206
- les facteurs de fertilité	208
- l'étude de la fertilité	209
- l'anamnèse ou l'histoire médicale	210

- les hormones provoquent-elles le cancer ?	340
Conclusion	341

SEPTIEME PARTIE

L'âge de la sérénité

<i>La peur et l'espérance</i>	345
Le côté de la nuit	345
Le côté de l'espérance	346

I. Le défi

Longévité	349
Rajeunissement	350
Le cinquantième anniversaire	351
Une seconde maturité	351
- l'exercice physique	352
- l'alimentation	352
Une sexualité plus calme	352
Le processus de vieillissement	354
Les stigmates de vieillesse	354
- vieillesse du corps	355
- les cheveux gris	355
- le vieillissement des organes reproducteurs	356
- vieillesse de l'esprit	357
A quel âge est-on vieux ?	357

II. Les obstacles

Un certain produit de notre civilisation	359
Le cancer	360
- les néoplasmes	360
- les tumeurs bénignes	360
- les tumeurs malignes	361
- la nature intime des cellules cancéreuses	362
- à la recherche de la cause du cancer	362
- le diagnostic du cancer	363
- le cancer de la matrice	364
- le cancer de l'ovaire	365
- le cancer de la vulve	365
- le cancer du sein	366
- traitement du cancer	366
- la cancérophobie	367
Le rhumatisme	368
- l'arthrite	368
- la vieille dame fragile	370
- le cœur et les vaisseaux	372
- la crise cardiaque	372
La vieillesse précoce	376
La vitesse de vieillissement	377
Causes du vieillissement prématuré	378
- une hérédité mal utilisée	378
- le stress mal accepté	378
- la santé négligée	379
- l'égalité d'humeur	380

III. Le but à atteindre

Rester active	382
Vieillir avec élégance	384

<i>Vers une nouvelle image de la femme</i>	387
ORIENTATION BIBLIOGRAPHIQUE	405
INDEX	397



les sept âges de la femme

Chaque étape — chaque âge ! — de la vie d'une femme constitue, même à l'insu de celle-ci, une mutation extrêmement importante. Tant sur le plan physiologique que psychologique, chaque phase (enfance, jeunesse, maturité, maternité, ménopause et vieillesse) peut être, ou une occasion d'enrichissement, ou une cause de troubles. Chaque femme devrait donc être pleinement consciente et informée des phénomènes dont dépendent son équilibre, son épanouissement, en un mot son bonheur.

Le Dr Elizabeth Parker, gynécologue de renom, était la mieux placée pour apporter, avec tout le poids de son expérience, une solution aux problèmes que chacune se pose.

Ce que le Dr Spock a fait pour les enfants dans le magistral « Comment soigner et éduquer son enfant » (M. S. 1), le Dr Parker le fait pour la femme en lui apportant des réponses précises aux questions qui la préoccupent telles que la régulation des naissances, la frigidité, la stérilité, l'alimentation rationnelle, les maladies préoccupantes, etc.

Le but de ce livre est de donner à la femme d'aujourd'hui une idée vraie de ses ressources physiques et psychologiques, de ses limites aussi.

**BIBLIOTHEQUE
MARABOUT**



service

Bibliothèque Marabout

Publication hebdomadaire

GR/N° RA ★★ ★★