


## *Pour conclure : poursuivons cette œuvre collective !*



Nous espérons que cette trousse enrichira la réflexion collective et critique sur les différents enjeux psychosociaux et politiques associés à la ménopause, et de façon plus générale sur la santé des femmes. Par cet ouvrage, nous souhaitons nourrir votre réflexion, promouvoir une vision positive du mitan de la vie et vous outiller davantage par une information critique. Enfin, nous vous invitons à passer à l'action pour participer à l'amélioration individuelle et collective de la santé des femmes.

Outre l'organisation d'activités sur la ménopause et le mitan de la vie, nous appuyons toutes les initiatives visant l'amélioration de la santé globale des femmes et répondant à leurs besoins. Nous encourageons également les initiatives individuelles ou collectives visant à donner plus de pouvoir aux femmes sur leur vie et à favoriser la participation de chacune à cette œuvre collective pour la santé des femmes au mitan de la vie. Le champ des possibilités est vaste :

- Démarrer des ateliers d'art-thérapie, des cours de yoga ;
- Mettre sur pied des cuisines collectives ;
- Proposer des clubs de marche ;
- Promouvoir les fiches *Autosanté et Médicalisation croissante* ;
- Organiser des débats sur la santé des femmes et ses enjeux ;
- Prendre position publiquement et dénoncer les pratiques abusives.

La trousse *Notre soupe aux cailloux* ne prétend pas être exhaustive et demeure ouverte au perfectionnement. Plusieurs ouvrages, projets ou expertises ont pu échapper à notre attention lors de la conception de cette trousse, faute de temps, de ressources ou par méconnaissance. Les connaissances évoluent rapidement sur certaines questions de santé. Pour ces raisons, nous espérons continuer à enrichir cette œuvre collective grâce à la participation du plus grand nombre d'intervenantes à travers le Québec. Aussi, invitons-nous toutes les femmes à nous faire connaître :

- Les nouvelles publications jugées intéressantes ;
- Les initiatives individuelles ou de groupes pouvant alimenter la réflexion et enrichir les pratiques d'intervention ;
- Les outils d'intervention, individuels ou collectifs, suscitant la réflexion et facilitant la prise de décision et l'action ;
- Les commentaires et les questionnements suscités par l'appropriation de la trousse *Notre soupe aux cailloux* ou l'expérimentation des outils proposés.

Pour sa part, le RQASF compte poursuivre cette œuvre collective :

- En favorisant la circulation et la mise en commun des diverses informations et des initiatives portées à son attention ;
- En assurant la mise à jour de divers contenus, notamment, sur son site Internet ;
- En organisant des journées de formation et de réflexion dans les diverses régions du Québec ;
- En demeurant vigilant sur les enjeux politiques et sociaux concernant la santé des femmes ;
- En poursuivant son action pour l'amélioration de la santé et du bien-être des femmes.

Dans cet ouvrage, nous avons fait abondamment la promotion de l'activité physique et d'une saine alimentation, tous deux considérés comme des éléments essentiels à une santé optimale et à la prévention des maladies chroniques. Nous savons que les femmes au milieu de la vie éprouvent des malaises physiques ou psychologiques associés à la ménopause et qu'il est possible d'influencer, et parfois de prévenir, l'apparition et la gravité de ces troubles par une alimentation riche en phytoestrogènes et bonne pour le cœur et les os, par la pratique régulière d'une activité physique, par une attitude positive par rapport à la vie, et par l'arrêt du tabagisme. Les recommandations de la Société canadienne des obstétriciens et gynécologues abondent dans ce sens. Il s'agit, en fait, d'agir individuellement sur certains déterminants de la santé.

Ces recommandations, bien que souhaitables, sont-elles réalistes et réalisables d'un point de vue individuel ? Les plus belles théories sur la santé peuvent être court-circuitées par la réalité de la vie, en particulier par les conditions matérielles de chacune et les effets de certaines politiques gouvernementales, ainsi qu'il a été traité dans la fiche sur la *Médicalisation croissante*.

Dans un récent rapport<sup>1</sup>, **l'Organisation mondiale de la santé prévient les gouvernements mondiaux que les solutions en matière de santé ne se situent pas seulement sur le plan individuel**. Nous appuyons sans réserve cette position.

Pour réaliser les changements souhaités sur le plan individuel, il est primordial d'apporter des modifications aux conditions de vie des femmes, donc d'intervenir au niveau des conditions sociales. Par exemple, comment réduire son stress si on ne dispose pas de l'argent nécessaire pour se loger convenablement ? Si son revenu ne suffit pas à combler ses besoins essentiels ? De plus, cette période de la vie des femmes comporte souvent son lot d'événements stressants : difficultés professionnelles ou préretraite, décès ou prise en charge de parents en perte d'autonomie, divorce ou séparation, départ ou au contraire dépendance des enfants.

C'est pourquoi nous désirons conclure par un appel à l'action des gouvernements, ainsi qu'à la solidarité et à la mobilisation de toutes les femmes et de toutes les personnes qui ont à cœur la santé des femmes. Enfin, nous espérons que la diffusion de cet outil marque le début d'une fructueuse collaboration !

---

<sup>1</sup> ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (OMS) (2003). *Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases : report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation*. Genève : OMS, 149 p. (Who Technical Report Serie ; 916)  
Accessible sur Internet à partir de : <http://www.who.int/mediacentre/releases/2003/pr20/fr/>

