

KATARINA WILK

PÉRI MÉNO




LE GUIDE **PUISSANT** QUI ACCOMPAGNE
LE CHANGEMENT DE LA **MÉNOPAUSE**



PREMIÈRE PARTIE

**LA PÉRIMÉNOPAUSE
VIENT DE ME
TOMBER DESSUS !**



« Si je ne dors pas bientôt,
je crois que je vais mourir,
d'une façon ou d'une autre. »

SMS QUE J'AVAIS ENVOYÉ À MA SŒUR IL Y A QUELQUES ANNÉES





CHAPITRE I

Mon histoire

Mes premiers symptômes sont apparus peu de temps après mes 40 ans. Ne sachant pas à qui m'adresser ni même si mes symptômes étaient à prendre au sérieux, je me suis mise à chercher des réponses partout où je pouvais en obtenir. Les questions étaient nombreuses, et les réponses, bien difficiles à trouver car je pouvais difficilement expliquer les symptômes, même à moi-même. Pourquoi étais-je si déprimée ? Pourquoi étais-je incapable de m'endormir ? Pourquoi est-ce que je me réveillais la nuit, en proie à des palpitations, et dans des draps trempés de sueur ?

***Je ne suis pas déprimée :
je veux simplement dormir***

Je m'en souviens très bien. C'était juste avant Noël, et je n'arrivais pas à trouver le sommeil. Ce n'était pas que j'avais du mal à m'endormir ni que je me réveillais plusieurs fois au

cours de la nuit. Je n'avais tout simplement pas réussi à fermer l'œil de la nuit, même pas une seconde. Cela vous est-il déjà arrivé ? Si oui, vous savez que la seule chose à laquelle on pense quand on n'arrive pas à dormir, c'est combien on voudrait s'endormir, ce qui alimente une panique et une frustration qui ne vous facilitent certainement pas la tâche.

Je me suis dit que mes insomnies étaient liées au stress, vous savez, comme cela peut se produire pendant la période de Noël. Il y a les repas à préparer, les cadeaux à acheter, et les visites aux grands-parents et aux beaux-parents à organiser. Rien d'étonnant, vous avez mille choses à l'esprit. Cependant, j'avais beau faire tous les efforts possibles, il n'y avait pas moyen de mettre mon cerveau en veille. Je suis donc allée voir mon médecin.

Le médecin m'a demandé si je rencontrais des difficultés particulières, si j'avais une baisse de moral. J'ai dû me retenir de lui faire avaler son stéthoscope. Évidemment que je n'avais pas le moral. En général, quand on n'arrive pas à dormir, on n'a pas le moral. Sa question était mal formulée. Mais je commençais à paniquer. Je me sentais vraiment mal, et je n'étais pas aidée. Et je n'arrivais pas à trouver le sommeil.



Un ou deux jours plus tard, je suis retournée au centre médical et je me suis mise à crier mon désespoir. Mon médecin a compris que si je n'arrivais toujours pas à dormir quelque chose de grave allait se produire. Elle m'a donc prescrit un bon somnifère.

« Déprime ou surmenage », m'a-t-elle dit, et bien que je ne me sente ni déprimée ni surmenée, j'ai hoché la tête tout en sanglotant. Je n'avais pas d'autre solution.

Le soir même, j'ai absorbé un comprimé de ce somnifère. Ce fut la première, mais aussi la toute dernière fois que j'essayais ce remède. Cela m'a donné d'affreuses hallucinations et, au lieu de trouver un sommeil réparateur, j'ai fini par ne plus oser retourner dormir. Les cauchemars que j'ai faits cette nuit-là ont été pires que tous les films d'horreur réunis. Du sang et encore du sang, des tas de bébés sans tête. Quand je me suis réveillée, j'étais complètement lessivée et tellement angoissée que je me voyais déjà prête à être admise dans une unité psychiatrique. Par conséquent, même si j'avais dormi, c'était d'un sommeil dont je me serais bien passée. Je me rappelle ma visite au centre médical après cela, et la réponse du médecin à qui j'ai parlé de ma nuit de cauchemars :

– Je pense que vous devriez faire une cure d'antidépresseurs, vous présentez tous les signes d'une déprime.

– Je ne veux pas d'antidépresseurs. Je ne suis pas déprimée, je veux seulement dormir. Ça doit être autre chose.

– C'est sans doute temporaire, continuez à prendre les comprimés de somnifère et tout ira bien. Ce sont des choses qui arrivent parfois.

En ressortant du centre médical, j'étais terriblement triste. Je n'avais pas eu de réponse à mes questions sur le pourquoi de mon état, c'était plutôt comme si le médecin avait voulu me convaincre que j'étais déprimée, bien que je ne le fusse pas du tout. J'étais plus déçue en repartant qu'en arrivant. Vous est-il arrivé, à vous aussi, en sortant de chez le médecin, de vous demander si vous réussirez ou non à trouver de l'aide ?


Voir les liens et chercher les solutions

Après Noël, nous sommes allés en Espagne. J'étais prise de panique, car je ne savais toujours pas pourquoi mon corps refusait de dormir. Ma panique ne faisait que croître de jour en jour, à mesure que j'étais de plus en plus fatiguée. Je ne pouvais tout simplement pas trouver le sommeil. Cependant, ayant vécu en France dans ma jeunesse, je savais que dans le sud de l'Europe, il était possible d'obtenir des médicaments puissants sans ordonnance, et je n'ai pas été déçue. Dans le village montagnard d'Andalousie où je séjournais, le pharmacien m'a recommandé un complément à base de mélatonine, une hormone naturelle qui favorise le sommeil et qui est produite par notre organisme, mais dont la quantité produite diminue avec l'âge. La mélatonine est vendue comme complément alimentaire en Europe et aux États-Unis, mais pas en Suède.


J'en avais pris quelques années plus tôt pour des troubles du sommeil provoqués par le décalage horaire, quand j'étais aux États-Unis, et cela m'avait réussi.

L'insomnie

L'insomnie est le fait de ne pas pouvoir dormir, de mal dormir ou de se réveiller très tôt. Elle peut être temporaire ou permanente.



D'où provenait ce malaise ?
Parfois, je me réveillais
d'un cauchemar paranoïde,
trempée de sueur, et mon cœur
battait la chamade.



J'ai pris de la mélatonine, et j'ai finalement réussi à dormir un peu. Mais je me demandais toujours ce qu'il m'arrivait, et mon cerveau faisait des heures supplémentaires. D'où venait cette perte du sommeil ? J'avais aussi commencé à souffrir plus souvent d'hypoglycémie, et j'étais obligée de manger régulièrement un encas pour ne pas me sentir faible et chancelante. C'est une chose que je n'avais encore jamais connue de façon aussi intense. Avez-vous déjà eu des problèmes de glycémie ? Si oui, vous savez à quel point on peut soudain se sentir faible et molle, comme si l'on n'avait plus qu'une envie, dévorer une tablette de chocolat tout entière pour retrouver de l'énergie.

Soudain, je me suis souvenue qu'au cours de l'automne qui avait précédé, j'avais aussi eu des crises de panique et j'avais parfois senti comme une pression sur ma poitrine. C'était comme si mon corps était constamment tendu et que je ne pouvais pas décompresser. Je n'avais jamais éprouvé cette sensation auparavant, c'était complètement nouveau pour moi. D'où provenait ce malaise ? Parfois, je me réveillais d'un cauchemar paranoïde, trempée de sueur, et mon cœur battait la chamade. Je me sentais gravement malade et j'étais inquiète. Avez-vous connu cela, vous aussi ?

Je refusais d'accepter les théories de mon médecin sur l'épuisement et la déprime, et je voulais voir s'il existait des solutions à mes problèmes, en dehors des somnifères et des antidépresseurs. Il fallait que je trouve une solution moi-même, ou du moins, que je détermine quelles étaient les possibilités d'aide. Si c'était efficace dans mon propre cas, je pourrais aider les autres.

Cela étant dit, je voudrais une fois encore qu'il soit clair pour vous que ce que vous traversez n'est pas une maladie, mais une phase par laquelle passent la plupart des femmes. Certaines d'entre nous souffrent davantage, d'autres moins. Comme il est parfois difficile de dire si c'est la poule ou l'œuf qui a existé en premier, savez-vous déterminer si vous êtes anxieuse de ne pas dormir, ou si vous ne dormez pas parce que vous êtes anxieuse ? Au bout du compte, cela n'a pas vraiment d'importance. Vous devez prendre au sérieux ce qui vous arrive, et ne pas accepter simplement de vivre avec des symptômes qu'il est relativement facile de faire disparaître.

J'ai fini par découvrir des trucs qui ont réduit tous mes symptômes, qu'il s'agisse de la transpiration, de l'abattement ou de l'insomnie. C'est cela que je voudrais partager avec vous dans ce livre.



La périménopause

C'est le moment qui précède la fin des règles. C'est une période, dans votre vie, au cours de laquelle des changements hormonaux se produisent. Elle peut commencer dès l'âge de 35 ans, mais elle intervient le plus souvent entre 40 et 45 ans.



CHAPITRE II

Vous n'êtes pas seule

J'ai toujours été fascinée par la façon dont notre organisme fonctionne. Il est admirable que tout s'y déroule aussi bien. Il y a tant d'éléments qui doivent bien fonctionner ensemble ! C'est le cas la plupart du temps : en général, nous sommes en forme. C'est pourquoi il peut vous être plus pénible encore de vous apercevoir que votre corps ne fonctionne plus de façon parfaite. Toujours est-il que c'est bel et bien ce qui m'est arrivé. Je ne suis pas hypocondriaque et j'ai rarement été malade, si bien que le jour où mon organisme a commencé à se mettre en grève et où des symptômes physiques et mentaux inhabituels sont apparus, cela m'a semblé très étrange. Je me suis demandé ce qu'il m'arrivait, et pourquoi je ressentais cela. Personne ne m'avait avertie de l'arrivée de ces symptômes, qui étaient pour moi inexplicables et semblaient provenir de nulle part.

Nous sommes toutes logées à la même enseigne

Pourquoi
est-ce
tabou ?

Je me suis mise à compulser des articles sur Internet, des livres et des revues scientifiques, à regarder toutes les émissions de télévision possibles et à examiner tous les podcasts dans l'espoir de trouver le moindre indice ou témoignage. Ce dont je me suis vite rendu compte, c'est que j'abordais un sujet dont on ne parlait pas : ni entre amies, ni entre conjoints, ni même avec son médecin. On n'est pas censé évoquer ses transpirations nocturnes, ses insomnies ni ses crises de panique.

Si vous interrogez votre mère, elle vous dira très probablement qu'elle n'a jamais eu aucun problème, ou bien qu'elle ne se souvient de rien. Même les femmes de l'ancienne génération ne veulent pas en parler, peut-être moins que les autres encore. À mon avis, soit c'est tabou – en d'autres termes, trop intime pour que l'on en parle –, soit on ne fait pas le lien entre les symptômes et les changements hormonaux lorsqu'ils peuvent survenir dès 35-40 ans.

Avec un peu de chance, votre mère se souviendra de la manière dont elle a traversé ces moments, et elle sera pour vous un soutien. Ces problèmes peuvent être héréditaires. Si votre mère a eu des problèmes, il se peut que vous ayez les mêmes. Si elle a seulement été en proie à des insomnies, vous pourriez bien, vous aussi, ne souffrir que de troubles du sommeil.

Ma mère ne se rappelle pas du tout avoir souffert du moindre inconfort. Peut-être fait-elle partie de ces mères qui

ne veulent pas aborder ce genre de sujet, et c'est une chose qu'il convient de respecter, naturellement. Posez tout de même la question à votre mère, si vous en avez la possibilité. Vous pourrez ainsi avoir une idée de ce à quoi vous attendre, et il y a de grandes chances qu'elle soit en mesure de vous donner de précieux conseils et de vous dire ce qui lui a réussi. Toutefois, ne perdez pas de vue qu'elle n'appartient pas à la même génération que vous, si bien qu'elle peut avoir des opinions avec lesquelles vous serez en désaccord et que, depuis qu'elle a elle-même traversé sa période la plus instable, certaines choses ont peut-être changé en termes de culture et de connaissances.

Toujours est-il que ce qui vous arrive n'a rien d'inquiétant, ne l'oubliez pas. Ne vous imaginez pas avoir été frappée par une maladie grave. Il est probable que tout soit tout à fait normal.

« Quand j'ai eu ma première bouffée de chaleur nocturne et que j'ai lancé sur Internet une requête sur ce sujet, j'ai été terrifiée. Et puis, j'en ai parlé à ma cheffe, et elle a ri. »

LINN, 43 ANS

*Ce n'est
pas une
maladie !*

Maintenant que j'ai commencé à parler de mes problèmes et que j'ai écrit un livre sur la périménopause, la plupart de mes amies reconnaissent avoir des symptômes. C'est le cas de ma petite sœur, qui vient d'avoir 42 ans et qui me dit qu'elle ressent un petit coup de mou à certains moments (sans raison évidente), et de ma collègue de 37 ans qui ne trouve plus le sommeil. Il y a peu de temps encore, j'avais l'impression qu'en abordant ce sujet avec mes amies j'avançais sur un terrain vraiment délicat, mais maintenant, quand nous dînons ensemble, je peux vous assurer que nous nous en amusons comme jamais auparavant. Je me sens aussi plus proche des femmes que je côtoie au travail, depuis que nous parlons entre nous des choses inhabituelles qui nous sont arrivées. Une amie proche, par exemple, m'a raconté qu'elle était sortie avec un homme qui lui avait demandé, au beau milieu de la nuit, si elle voulait un médicament pour faire baisser sa fièvre. Que croyez-vous qu'il aurait pensé si elle lui avait dit la vérité ?

– Ce n'était pas de la fièvre, hier soir, je suis simplement en pleine ménopause.

À l'issue de ces dîners, il m'arrive d'avoir mal au ventre tellement j'ai ri. Essayez d'aborder ce sujet avec vos amies, et vous allez probablement rire et pleurer en même temps en les entendant raconter leur expérience. Osez seulement en parler entre vous, et cela vous rapprochera.

Difficile d'avoir une vue d'ensemble

Comme je l'ai expliqué au chapitre précédent, quand je suis allée voir mon médecin, j'ai eu le sentiment que personne ne m'écoutait. Mes interlocutrices croyaient savoir ce qui se produisait dans mon corps, mais je savais que ce qu'elles me disaient n'était que foutaises. J'ignore si cela se résume à un manque de connaissances ou si elles ne croient même pas à l'existence de ces symptômes. Or, ils existent bel et bien.

Naturellement, il peut parfois être difficile de se rendre compte que ces symptômes sont liés, sachant que, pris séparément, ils peuvent avoir un certain nombre de causes différentes, et qu'à petite dose ils peuvent même ne pas sembler anormaux ni étranges. Mais je préférerais que dans ce centre médical on soit capable d'établir le lien entre ces symptômes et les changements hormonaux avant de prescrire des somnifères et des antidépresseurs. Votre médecin devrait vous interroger sur votre cycle menstruel au lieu de supposer que vous souffrez d'épuisement. Il devrait vous demander comment vous dormez et si vous avez des moments d'anxiété ou des bouffées de chaleur la nuit. Enfin, une fois qu'il aurait compris ce qui vous arrive, il devrait commencer par vous adresser à un gynécologue spécialisé en endocrinologie.


Certains gynécologues mesureront vos niveaux d'hormones, tandis que d'autres se feront une idée de vos changements hormonaux en relevant vos symptômes. Un jour, ayant fait le rapprochement, je suis allée voir ma gynécologue, et j'ai eu l'impression de m'être déchargée d'un poids énorme.

Elle m'a regardée en souriant et m'a dit qu'elle allait m'éclairer. Pour la première fois, j'entendais dire que mes symptômes avaient un lien avec la ménopause, et que les niveaux d'hormones pouvaient changer longtemps avant l'arrêt des règles. Ce qu'il y avait de bien, c'est que je la consultais depuis plusieurs années. Elle m'avait suivie depuis ma grossesse jusqu'à ma périménopause. C'était un grand soulagement pour moi de pouvoir parler à quelqu'un qui avait assez d'expérience et de compétences pour pouvoir mettre des mots sur ces incidents qui étaient nouveaux pour moi.

Elle m'a demandé de tenir un journal de mes symptômes. J'ai alors pris des notes tous les jours, chaque fois que je ressentais quelque chose d'inhabituel pouvant être lié à ce phénomène. Elle a ainsi pu déterminer que c'était effectivement hormonal et m'a expliqué que c'était lié à mon cycle menstruel, et à rien d'autre. Cette femme, je peux vraiment la remercier.

Avoir une gynécologue que l'on a envie de retourner consulter et qui connaît vos antécédents, voilà une chose que je souhaite à toutes les femmes. Quand on se retrouve confrontée à tous ces symptômes, c'est bien utile. Demandez à votre gynécologue de vous expliquer les choses de manière simple et compréhensible. Peut-être manquez-vous d'énergie, ou bien vous ne voulez simplement pas apprendre tous les détails, contrairement à moi qui manifeste un intérêt quasi obsessionnel pour tout ce qui touche au corps humain. Tâchez tout de même de comprendre les aspects fondamentaux. Je vais vous faciliter grandement les choses. Je ferai de mon mieux pour vous les expliquer et, dans le prochain chapitre, afin que vous ayez une vue d'ensemble, je clarifierai certains termes.

Exigez
des soins
appropriés !



« Comment ça, la ménopause ?
Je venais d'avoir 38 ans, je
n'avais pas d'enfant, et voilà
que j'avais soudain des crises
de panique quotidiennes.
J'étais absolument certaine
d'être très malade. »

ANNA, 38 ANS

