

KATARINA WILK

Traduit de l'anglais par Marc Rozenbaum

**PÈRI  
MÈNO  
PAUSE**

---

**POWER**



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

JouVence  
*poche*

## Dans la même collection aux Éditions Jouvence

*Mes nuits sauvages*, Sylvie Pérenne

*Les Âmes du temps perdu*, David Perroud

*Les Neuf Leçons du guerrier maasaï*, Xavier Peron

*Petites graines de bonheur*, Vincent Cueff

*Mais oui, installe-toi à la campagne !*, Aurélie Delahaye

Catalogue gratuit sur simple demande.

### Éditions Jouvence

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

E-mail : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

Version d'origine : *Perimenopower – hitta din superkraft när hormonerna svänger*

© 2018 Katarina Wilk, avec l'accord de l'agence littéraire Enberg et de l'agence littéraire française Caradine

© Éditions Jouvence pour la première édition en version française, 2021

© Éditions Jouvence, 2025, pour la présente édition poche

ISBN : 978-2-88953-960-4

Traduit de l'anglais par Marc Rozenbaum

Couverture et illustrations : Charlotte Thomas

Mise en pages : PCA/CMB

## SOMMAIRE

Avant-propos.....	9
-------------------	---

### **PREMIÈRE PARTIE LA PÉRIMÉNOPAUSE VIENT DE ME TOMBER DESSUS !**

CHAPITRE 1 Mon histoire .....	19
CHAPITRE 2 Vous n'êtes pas seule .....	29
CHAPITRE 3 Concernant la terminologie.....	37
CHAPITRE 4 Qu'est-ce qui arrive à notre corps ?.....	45
CHAPITRE 5 Cela peut arriver.....	57
CHAPITRE 6 Ne vous inquiétez pas.....	77

## SECONDE PARTIE

### L'AIDE EST ICI

CHAPITRE 7	
Dormez comme une reine .....	87
CHAPITRE 8	
Mettez-vous au diapason de l'alimentation saine.....	107
CHAPITRE 9	
Le sport vous rend plus robuste .....	125
CHAPITRE 10	
Pensez naturel .....	135
CHAPITRE 11	
Prendre ou ne pas prendre... ? .....	147
CHAPITRE 12	
Ne manquez pas la progestérone.....	165
CHAPITRE 13	
Regardez autour de vous.....	173
CHAPITRE 14	
Votre nouveau départ.....	177
Remerciements.....	185
Références .....	187
Interviews.....	191
Sites Internet utiles.....	191

« Faites-le. Forcez-vous à vous lever.  
Forcez-vous à mettre un pied  
devant l'autre et, bon sang,  
refusez de vous laisser abattre. Lutte.  
Criez. Jurez. Puis, occupez-vous à vivre.  
C'est ce que j'ai fait.  
Il n'y a pas d'autre moyen. »

ELIZABETH TAYLOR

## AVANT-PROPOS

Il y a quelques années, des perturbations ont commencé à se produire dans mon corps, sans que je comprenne ce qui m'arrivait. Je ne parvenais plus à dormir, et j'avais des crises de panique et de soudaines poussées de sudation. Il m'arrivait beaucoup de choses bizarres à la fois, et j'étais malheureuse et déconcertée. Peut-être ressentez-vous cela en ce moment même ? Peut-être êtes-vous inquiète, abattue, démoralisée ? Peut-être ne pensez-vous plus qu'à vous débarrasser de cette affection inhabituelle, mais sans pouvoir vraiment vous expliquer de quoi il s'agit.



Au cours d'un dîner entre femmes, comme je venais d'avouer à contrecœur ce que je ressentais, tout le monde s'est mis à rire. À la fin, nous étions toutes en train de hurler de rire. Chacune d'entre nous avait des symptômes similaires, mais aucune ne s'était rendu compte que cela pouvait s'expliquer par le fait que nous approchions du moment où nos règles allaient prendre fin. Nous avions toujours des saignements réguliers, et nous n'avions encore pas plus de quarante et quelques années. Nous avons entendu dire que l'on pouvait

faire ce genre d'expérience au cours de la ménopause, mais est-ce que cela ne se produisait pas, à coup sûr, autour de 50 ans seulement ?

Étant curieuse de nature, j'ai décidé d'en savoir plus. Je me suis rendu compte à quel point les gens en connaissaient peu sur ce sujet. J'ai pris la mesure de toutes ces théories et de tous ces avis qui circulaient, et c'est alors que j'ai décidé d'écrire ce livre.

J'ai consacré toute ma vie professionnelle à écrire, en privilégiant les domaines de la santé, du bien-être et de la médecine. Je me suis toujours beaucoup intéressée au corps féminin, que je trouve fascinant. Le fait qu'une femme puisse porter un bébé et lui donner naissance, par exemple, est quelque chose de formidable. Votre corps est un miracle et vous devez en prendre soin, surtout au cours de périodes délicates comme la puberté, la grossesse et la périménopause, des moments durant lesquels vos hormones sexuelles féminines s'emballent.



Ce livre ne saurait remplacer des soins médicaux dispensés par des médecins compétents : si vous ne vous sentez vraiment pas bien, il vous faut de l'aide. Je ne dirai pas que les œstrogènes valent mieux que les remèdes naturels, comme je ne dirai pas non plus que le cardio-training est préférable au renforcement musculaire. Je vais plutôt vous

présenter différentes solutions, afin de vous laisser la possibilité de prendre une décision éclairée. Je vous propose de prendre votre vie en main, et j'espère que vous vous rendrez compte que vous n'êtes pas obligée de vivre avec ces symptômes si vous ne le voulez pas, car il y a des choses que vous pouvez faire pour vous sentir mieux.

Ce que je peux vous assurer, c'est que j'ai tout essayé pour me sentir mieux et qu'aujourd'hui, je suis plus en forme que jamais, physiquement et mentalement. Mais le chemin a été long et sinueux, et c'est ce chemin que je veux partager avec vous. Il existe un sacré manque de connaissances sur ce sujet, mais j'espère que ce livre contribuera à changer cette situation. Un conseil que je peux déjà vous donner est de cesser de lancer sur Internet des requêtes concernant vos symptômes. Ils seront, pour la plupart, opportunément expliqués ici à votre intention.

Entre nous, la plupart de mes amies sont aussi mes « patientes ». Dans mon cercle d'amies, j'ai la réputation d'être celle qui aime jouer au médecin. Au premier symptôme, je m'efforce de les aider du mieux que je peux, avec les connaissances que j'ai, même s'il ne s'agit que de leur fournir un petit soutien sur le moment. J'aimerais vous aider aussi. Je voudrais que vous vous sentiez mieux et que vous soyez plus rassurée quand vous aurez lu ce livre, que vous compreniez mieux ce qui se passe à l'intérieur de votre corps, et que vous sachiez transformer le négatif en positif. Ce moment



particulier de votre vie n'est pas une maladie ; c'est une phase par laquelle passent la plupart des femmes dans le monde entier.

J'aimerais vous donner le sentiment que vous n'êtes pas seule, mais aussi, faire en sorte que vous sachiez ce qui se trame dans le corps féminin. Saviez-vous, par exemple, que ce qui se produit dans votre corps avant vos dernières règles peut déjà survenir dix à quinze ans avant celles-ci ? La plupart de vos symptômes ne sont pas inhabituels, et ils sont la conséquence d'un dérèglement total de vos hormones.

Ce livre est en deux parties. La première partie repose sur ce que j'ai moi-même vécu, et peut-être allez-vous vous y reconnaître. Pour vous faciliter les choses, je vous guiderai dans la compréhension des termes utilisés et je vous décrirai ce qui se produit à l'intérieur de votre corps. La seconde partie vous explique ce que vous pouvez faire pour vous sentir le mieux possible. J'espère que vous vous servirez de ce livre comme d'un guide dans votre démarche pour trouver votre superpouvoir pour surmonter la situation quand vos hormones deviendront capricieuses.

Ce livre s'adresse à vous si vous avez 35 ans ou plus, si vous vous intéressez aux raisons pour lesquelles vous passez des nuits blanches, transpirez et n'avez pas le moral et si vous voulez les meilleurs conseils pour vous réveiller en pleine forme, fraîche et heureuse. Je veux vous aider à vous retrouver. On peut dire que ce livre est le produit


de tourmentes hormonales extrêmement pénibles conjuguées à un intérêt pour la médecine proche de l'obsession et à une curiosité qui débouche sur l'agacement chez certaines personnes, et sur la fascination chez d'autres. Tout ce qui est médical, dans ce livre, a été vérifié et validé par Evelina Sande Idenfeldt, une gynécologue obstétricienne expérimentée qui dirige une clinique pour femmes en Suède.



« Périménopower » est un nouveau terme que j'ai inventé, formé à partir du mot *périménopause*, qui désigne la période qui précède les dernières règles, et du mot anglais *power*. Être une femme, c'est déjà un superpouvoir, et le périménopower est précisément ce qu'il vous faut pour traverser cette phase difficile. Ce pouvoir, vous l'avez déjà en vous, mais en raison de tous ces symptômes inhabituels, il n'est pas visible. Même si cela ne vous semble pas évident pour le moment, vous disposez d'une force formidable. Combien de fois ne vous est-il pas arrivé, dans votre vie, de n'avoir plus qu'une envie, vous faire toute petite et vous rouler en boule ? C'est peut-être ce que vous avez fait à un moment, mais vous avez toujours réussi à vous relever. Utilisez maintenant cette force. Elle est à votre portée, je vous assure.

# **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 1

## 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.

