

Mirella Di Blasio

Illustrations de Stef Heendrickxen

Avec la participation de Lisa Samet, naturopathe

# PRÉMÉNOPAUSE

Irritabilité, insomnies, bouffées de chaleur ou prise de poids...

**GUIDE  
DE SURVIE**  
*pour rester*  
**ZEN !**

● Éditions  
**EYROLLES**

## SAVIEZ-VOUS QUE LA PRÉMÉNOPAUSE DURE DE 6 À 10 ANS ET QU'IL EXISTE 35 SYMPTÔMES QUI PEUVENT ÉVENTUELLEMENT VOUS AFFECTER ?

Pour vous aider à passer au travers de cette période de bouleversement hormonal, Mirella Di Blasio a décidé de lever le voile sur ce sujet hautement tabou. Avec un grand sens de l'autodérision, elle raconte comment, dans son cas, les symptômes sont apparus, comment elle les a endurés ou surmontés, et fournit du même coup de nombreux conseils pratiques. La naturopathe Lisa Samet vous propose également des remèdes naturels pour atténuer les effets ressentis.

Ce guide de survie illustré avec beaucoup d'humour et totalement décomplexé s'adresse à toutes les femmes, ainsi qu'à leurs proches qui les aiment envers et contre tout.



**Mirella Di Blasio** a travaillé dans la publicité, le marketing et le commercial au sein de multinationales du domaine de la mode avant de fonder une entreprise dans l'événementiel en 2003.

**www.editions-eyrolles.com**  
**Éditions Eyrolles | Diffusion Geodif**

Studio Eyrolles © Éditions Eyrolles  
© Lutsina Tatiana / Shutterstock  
© Blan-k / Shutterstock

Code éditeur : 657206  
ISBN : 978-2-212-57206-3

**Mirella Di Blasio**

Illustrations de Stef Heendrickxen  
Avec la participation de Lisa Samet, naturopathe

# Préménopause

Irritabilité, insomnies, bouffées de chaleur ou prise de poids...

**GUIDE  
DE SURVIE**  
*pour rester*  
**ZEN!**

● Éditions  
**EYROLLES**

Publié par l'intermédiaire de Mon Agent et Compagnie  
6, rue Victor Hugo – Chambéry – France  
[www.monagentetcompagnie.com](http://www.monagentetcompagnie.com)

Adaptation de la maquette : Soft Office

Titre original : *Préménopause, guide de survie pour rester zen*

Copyright © Gallimard Itée – Édito, 2018

Tous droits réservés. Toute reproduction de cette publication, intégrale ou partielle, et toute représentation, par quelque procédé que ce soit, est interdite sans une autorisation écrite de l'éditeur.

Conception graphique : Stef Heendrickxen

Photographie de Mirella Di Blasio : Merryl B. Photographe

Photographie de Stef Heendrickxen : Tien Dat-Nguyen

Photographie de Lisa Samet : Sergio Veranes

Copyright © 2019 Éditions Eyrolles

61, boulevard Saint-Germain

75240 Paris Cedex 05

[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

ISBN : 978-2-212-57206-3

Dépôt légal : avril 2019

Imprimé en Pologne par Interak

*Je dédicace ce livre aux femmes guerrières qui se  
tiennent debout dans l'adversité et à mon chéri Pierre  
qui, contre vents et marées, est resté à mes côtés  
pendant toutes ces années!*

— MIRELLA

# MON SCORE : 30 SUR 35

La préménopause est un sujet tabou. Qui veut en parler sans trahir son âge ou sans craindre de passer pour une hystérique à qui on devrait refiler une bonne dose d'antidépresseurs ? L'idée d'écrire ce livre m'est venue avec l'accumulation des symptômes. Il y en a 35 ! Et sur ces 35, j'en ai expérimenté 30. Pas mal, comme score.

J'ai eu envie de

- QUITTER mon conjoint,
- ME JETER en bas d'un pont,
- FUIR mes responsabilités,
- ME CACHER jusqu'à ce que ça passe,
- VENDRE ma mère,
- ENVOYER PROMENER mes clients...

Je ne me reconnaissais plus.

J'étais morte de fatigue.

J'ai cru que je devenais folle.

Et puis un jour, j'ai réalisé que ça me faisait du bien de rire de mes malheurs et d'en discuter avec mon conjoint, mon homéopathe et mes ami(e)s. Ces dialogues humoristiques sur la préménopause et son lot de symptômes non seulement étaient



salvateurs pour moi, mais ils incitaient mes interlocuteurs à la confiance et renforçaient les liens quand mon humeur en dents de scie aurait pu les briser.

Maintenant que je suis de l'autre côté et que mes hormones se sont calmées, j'ai eu envie de vous dire que c'est normal de vous sentir comme vous vous sentez et que c'est normal que vous ressentiez ce que vous ressentez. C'est un mauvais moment à passer, et c'est justement la bonne nouvelle : l'état dans lequel vous êtes est passager. Il y a de la lumière au bout du tunnel !

Je vais donc vous présenter les 35 symptômes de la préménopause et vous faire part de mes expériences personnelles et des trucs que j'ai découverts pour traverser, le moins douloureusement possible, cette période de ma vie.

J'espère que ces pages vous apporteront un peu de répit, vous aideront à dédramatiser et sensibiliseront votre entourage à ce que vous vivez.

Célébrons par le rire et l'autodérision ce « rite de passage » !

*Mirella*

# LES 35 SUPPLICES POTENTIELS

(COCHEZ CEUX QUE VOUS SUBISSEZ)

- 1. Les bouffées de chaleur..... 11
- 2. Les sueurs nocturnes ..... 15
- 3. La rétention d'eau ..... 19
- 4. Les menstruations irrégulières/abondantes ..... 23
- 5. L'anxiété ..... 27
- 6. La dépression ..... 31
- 7. L'irritabilité ..... 35
- 8. Les sautes d'humeur ..... 39
- 9. La sécheresse vaginale ..... 43
- 10. Les maux de tête ..... 47
- 11. La sensibilité des seins ..... 51
- 12. Les troubles du sommeil/L'insomnie..... 55
- 13. L'hémorragie utérine et les saignements  
intermenstruels ..... 59
- 14. Les flatulences..... 63
- 15. Les pertes de mémoire..... 67
- 16. L'incontinence/Les symptômes vésicaux..... 71
- 17. La prise de poids ..... 75
- 18. La température corporelle basse ..... 79

<input type="checkbox"/> 19.	La fatigue extrême .....	83
<input type="checkbox"/> 20.	La constipation .....	87
<input type="checkbox"/> 21.	L'hypoglycémie réactionnelle .....	91
<input type="checkbox"/> 22.	Le manque de concentration .....	95
<input type="checkbox"/> 23.	La faible tolérance à l'effort .....	99
<input type="checkbox"/> 24.	La chute de cheveux.....	103
<input type="checkbox"/> 25.	La peau et les cheveux secs.....	107
<input type="checkbox"/> 26.	Les douleurs articulaires .....	111
<input type="checkbox"/> 27.	La perte de libido .....	115
<input type="checkbox"/> 28.	La difficulté à parvenir à l'orgasme .....	119
<input type="checkbox"/> 29.	Le burn-out .....	123
<input type="checkbox"/> 30.	L'acné .....	127
<input type="checkbox"/> 31.	La peau huileuse .....	131
<input type="checkbox"/> 32.	La nausée.....	135
<input type="checkbox"/> 33.	La somnolence .....	139
<input type="checkbox"/> 34.	Les obsessions.....	143
<input type="checkbox"/> 35.	L'inversion de mots et des lettres .....	147
	Le mot de la fin.....	150
	Les conseils de Lisa, naturopathe.....	152
	Remerciements.....	164



## Symptôme n° 1

# LES BOUFFÉES DE CHALEUR

Que vous soyez prude ou dévergondée, les bouffées de chaleur feront de vous une véritable effeuilleuse, et vous aurez envie de crier « Déshabillez-moi ! », avant de vous rhabiller, une fois l'effet passé. Et si, comme c'est mon cas, vous avez tendance à transpirer abondamment quand vous faites du sport, vous n'êtes pas sortie de l'auberge ! Je vous dis la vérité vraie : ce symptôme est le plus coriace, d'autant plus qu'il résiste à la préménopause et persiste une fois que vous êtes ménopausée. Quand tout le monde autour de vous accueille les beaux jours avec le sourire, vous êtes la seule à nourrir l'espoir que la canicule ne sera pas au rendez-vous cette année. Et si d'aventure votre chéri vous propose des vacances à Miami, vous lui suggérerez plutôt un voyage en Patagonie.

Si vous ne l'avez pas encore expérimenté, imaginez l'inconfort vécu lors d'une réunion professionnelle où tout le monde porte sa petite laine dans une salle trop climatisée, tandis que vous transpirez à grosses gouttes, que vous sortez votre éventail et que tous les regards se braquent sur vous...

Concrètement, comment ça se passe ? La bouffée de chaleur naît dans le bas-ventre ou au bas du cou et enflamme votre visage jusqu'en haut de la tête. Vous prenez (ou pas, cela

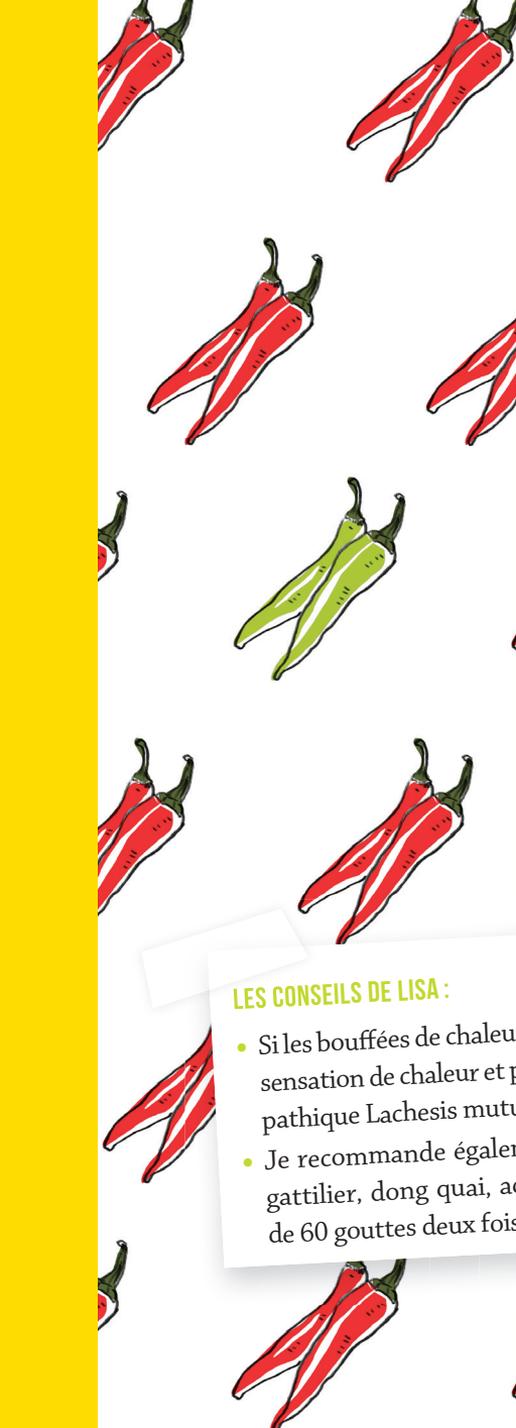
dépend), en l'espace de quelques secondes, un joli teint d'écrivisse, mais surtout, des gouttes de transpiration se forment sur les tempes, sur la nuque, sous le nez, entre les seins, sur le dos, sur le cuir chevelu... Il y a de quoi faire friser les cheveux les plus lisses ! Viennent ensuite les frissons qui vous parcourent le corps, laissant vos vêtements et votre peau moites, et parfois aussi de longues dégoulinades de maquillage...

Et pour couronner le tout, les bouffées de chaleur sont accompagnées d'un autre symptôme de ce bel âge : l'irritabilité. Eh oui, transpirer à grosses gouttes fait monter la moutarde au nez !

Que faire ?

L'éventail est votre meilleur ami et vous devez en avoir un sur vous ou à votre portée en tout temps. C'est plus chic qu'un menu (au restaurant), un cahier (au bureau) ou un dépliant (dans un magasin).

Mon deuxième conseil ? Cultivez votre sens de l'humour et ayez de la répartie ! Il est préférable de rire avec les autres de ce qui vous arrive, plutôt que de prétendre que tout va bien ! Vous gagnerez en capital de sympathie.



## ÉVITEZ LE PLUS POSSIBLE :

Les matières synthétiques.

Les vêtements qui collent à la peau.

Les chapeaux.

Le soleil.

Les endroits clos.

La nourriture épiciée.

Le vin rouge (dans mon cas), les alcools forts (bref, fuyez les soirées bien arrosées).

Le stress, les imbroglios, les qui-proquos (s'ils surviennent, sortez prendre de l'air).

Les activités sportives intenses dans des lieux non climatisés.

Les épaisses couches de fond de teint.

## LES CONSEILS DE LISA :

- Si les bouffées de chaleur sont pires la nuit que le jour, avec une grande sensation de chaleur et peu de sueur, je recommande le remède homéopathique *Lachesis mutus* en 200 CH, au besoin.
- Je recommande également une combinaison d'extraits liquides de gattilier, dong quai, actée à grappes noires et agripaume, à raison de 60 gouttes deux fois par jour avant le repas.



## Symptôme n° 2

# LES SUEURS NOCTURNES

« Qu'est-ce qui m'arrive ? Je suis trempée, j'ai froid. J'ai fait pipi au lit ou quoi ? » J'étais loin de me douter que mon métabolisme allait autant s'activer durant la nuit. Je vous assure que, dans la liste des symptômes plus que désagréables, celui-ci arrive en tête. Ça a commencé par la sensation d'avoir chaud. J'avais la peau moite. Mon amoureux, qui avait l'habitude de dormir collé contre moi, a eu droit à une semonce directe : « Dégage, j'ai chaud ! » Je ne sais pas pour vous, mais moi, je deviens un monstre la nuit !

Après quelques mois, des perles d'eau se sont formées entre mes seins et sur ma nuque. C'est à ce moment que j'ai commencé la danse de la couette : sors le pied, rentre le pied ; sors le bras, rentre le bras ; retire la couette, remets la couette. Quelle gymnastique !

Mais je n'étais pas au bout de mes surprises. En effet, les sueurs nocturnes se sont intensifiées au fil des mois, à tel point que j'ai décidé de les rebaptiser « inondations nocturnes ». Si, comme on l'affirme, le corps humain est composé d'environ 60 % d'eau, je vous assure que j'en perdais au moins 10 % chaque nuit. Je me sentais comme une passoire. Les pores de ma peau pissaient de l'eau.

Chaud, froid, change de pyjama.

Chaud, froid, change de draps.

Chaud, froid, change de corps !

J'étais à la fois fascinée et furax.

C'est, encore une fois, ma « sorcière bien-aimée » qui m'a sauvée avec une petite granule qui a diminué mes sudations.

De vous à moi, sachez qu'à l'époque, j'habitais encore avec mon chéri. Depuis, nous habitons le même immeuble, mais chacun dans son appartement. Est-ce une conséquence de la préménopause ? Est-ce que je lui ai assez dit qu'il méritait la médaille du courage et de la tolérance pour avoir subi tous mes états d'âme à cette époque ? En tout cas, voilà, c'est écrit à jamais !

#### LES CONSEILS DE LISA :

- Pensez à consulter un homéopathe ; l'homéopathie fait des merveilles pour rééquilibrer les hormones, normaliser la température corporelle et réduire les sueurs nocturnes.
- Essayez un mélange phytoœstrogénique comprenant : actée à grappes noires, trèfle rouge, igname sauvage, isoflavones de soja, dong quai, racine de réglisse et huile d'onagre.