

# Mon errance médicale liée à la péri-ménopause...

## Je n'avais alors que 40 ans !

---

MERIAME NAJJARI  
MAI 2023



## Le début de mes crises de migraines « vertigineuses »

Tout commença lorsqu'un soir je me suis réveillée durant la nuit pour voir mon cadet (il n'avait pas encore un an à l'époque) suite à un cauchemar.

Lorsque j'ai voulu me remettre au lit et que je me suis couchée, j'ai senti que tout tournait autour de moi, je ne pouvais pas rester les yeux ouverts....une sensation horrible de mal-être m'envahissait. Ne voulant pas affolée mon homme en pleine nuit, j'ai pris sur moi jusqu'au matin en me disant que ça allait passé ....mais malheureusement ce n'était pas le cas Au matin, pas moyen de me mettre debout. Dès que je changeais de position, je me voyais prise de sueur, nausées, vomissements et diarrhée. Nous avons donc pensé que c'était peut-être une gastro et avons appelé le médecin à domicile....mais au fond de moi je savais que ce n'était pas ça et cela me faisait peur ! Le médecin n'avait rien trouvé d'anormal et a donc aussi pensé que c'était une gastro.

Le lendemain cela n'allait toujours pas mieux et de surcroit c'était mon premier jour des règles. A ce moment-là, je n'avais pas encore fait le rapport entre mes crises de vertiges et mes règles, mais c'était bien ça le problème !

Cela a duré 4 jours.... 4 horribles longs jours à être couchée, et prise entre mon lit, les toilettes et le seau mis à côté pour vomir....Je ne pouvais rien avaler si ce n'est du Coca....Oui, je sais, ce n'est pas bon... mais à ce moment là c'est la seule boisson qui passait...aucun médicament ne faisait effet.

Au bout des 4 jours, je commençais à me remettre tout doucement. Le mois s'est écoulé ainsi, en pensant que ce n'était qu'un symptôme occasionnel.

Mais voilà que mon prochain cycle approchait et rebelotte le cauchemar recommença....4 jours reclouées au lit. A ce moment-là, j'ai pensé que cela ne pouvait pas être un hasard et que cela devait être probablement lié à mon cycle. Je suis donc retournée voir mon médecin en lui expliquant que j'avais à nouveau fait une crise de vertiges. La première chose à laquelle il a pensé, c'est au déséquilibre de l'oreille interne avec les cristaux. Il m'a testé avec une manœuvre spécifique et m'a dit qu'il fallait que je fasse des séances de kiné pour remettre les cristaux en place. J'ai dû suivre 3 séances et à la 3<sup>ème</sup>, le problème devait être réglé selon le kiné. Les manœuvres de contrôle étaient négatives.

Je pensais être enfin sauvée de ce cauchemar !

Et voici que mon 3<sup>ème</sup> cycle approche et on repart pour un tour ....Là ce n'était plus possible ainsi. J'ai décidé de prendre rendez-vous chez ma gynécologue pour lui en parler.

Malheureusement, je me suis trouvée face à une « porte close ». Pour elle, il était impossible à mon âge d'avoir des troubles hormonaux provoquant de telles crises de vertige. Je me retrouve donc à la case « départ » pour essayer de comprendre ce qui m'arrivait.

Heureusement, étant de formation scientifique, j'ai commencé à entreprendre des recherches sur le net d'articles scientifiques, anglo-saxons, qui parlaient des dérèglements hormonaux et des vertiges....et j'en avais trouvé plein ! En colère, je décide de prendre rendez-vous chez une autre gynécologue, avec mon dossier de littérature scientifique. Là c'est le désolément total ! J'ai un rendez-vous avec une assistante en fin d'année d'études sans médecin gynécologue à ses côtés (celui-ci ayant été appelé pour une urgence). Voilà que je lui parlais de mes vertiges qui surviennent toujours lors de mes cycles et lui montrais mon dossier d'articles scientifiques. Elle trouvait cela intéressant, mais elle n'avait pas eu ses informations lors de son cursus ...donc pour elle, pareil que pour ma gynéco...trop jeune que pour subir un dérèglement hormonal.

Entretemps mes crises étaient toujours là de manière mensuelle et m'invalidaient tous les mois presque 2 semaines....le temps de m'en remettre.

En désespoir de cause, je retourne voir mon médecin, qui me « diagnostique », le « syndrome de Menière » puisqu'au niveau gynécologique tout semblait être normal....et me voilà partie pour un traitement médicamenteux « Betahistine » que je prenais consciencieusement dans l'espoir de me sortir de ce cauchemar. Malheureusement pour moi, cela n'y changeait rien....J'étais dans une errance médicale totale !

Je décidais donc de me prendre en charge et commençais une cure d'huile d'onagre et de bourrache. Je me disais que cela ne pouvait de toute façon ne pas me faire de mal et que ça m'aiderait certainement à soulager mes douleurs menstruelles.

Une autre année s'écoula et mes recherches continuaient vers des méthodes naturelles. Je décidais de changer de médecin pour m'orienter vers un médecin homéopathe. Je lui ai expliqué mon problème ....et à ma grande stupéfaction ...elle m'écoutait attentivement et pour elle, j'étais la seule à comprendre ce qui se passait et si je pensais que c'était lié à mon cycle, on allait rééquilibrer celui-ci....Eureka ! J'ai alors commencé des compléments pour rééquilibrer mon cycle menstruel en continuant l'onagre et la bourrache.

Mes crises étaient toujours là, beaucoup plus espacées mais avec une sensation permanente d'instabilité et de brouillard.

Un an plus tard, je retournais voir ma gynécologue pour un contrôle. Lors de ce rendez-vous, il se trouvait qu'elle avait un stagiaire :0) ....bonne nouvelle pour moi car elle épluchât mon dossier pour savoir comment ça allait avec mes crises de vertiges....je n'en revenais pas ! Je lui ai donc parlé du médecin homéopathe et du traitement naturel pour rééquilibrer mon cycle. Et devinez quoi ? Elle me félicita et approuva ce traitement ....non mais là c'est du foutage de gueule...non ? Je lui fis donc remarqué que 2 ans auparavant, elle m'avait explicitement dit qu'il n'était pas possible que je sois en dérèglement hormonal parce que trop « jeune »....Bref ? je sortais de là dépitée et fermement décidée à ne plus retournée chez elle.

Cela faisait 3 ans que je souffrais de ce mal mystérieux lorsque sur les conseils de ma jeune tante, je consultais à la clinique des vertiges. La médecin ORL me confirmait des crises de « migraines vertigineuses » et que cela pouvait bel et bien être lié non seulement à un dérèglement hormonal mais aussi à une intolérance alimentaire, notamment le gluten et les produits laitiers, ainsi qu'à une carence en vitamine D. Je remerciais le ciel d'avoir pu la rencontrée car sans elle, je pense que je serais encore restée en errance médicale. Je sortis de là avec un prescription d'un médicament miracle qui stoppait net les crises après 24 heures seulement ...Ma vie reprenait une tournure normale.

Entretemps, je décidais de reprendre soin de mes intestins et de stopper net avec le gluten et les protéines de lait de vache....et effectivement,mes crises s'espaçaient de plus en plus. Je découvrais aussi, que souvent les personnes carencées en vitamines D pouvaient en être plus sujettes aux dérèglements hormonaux. Je rajoutais donc de la vitamines D à haute dose d'Octobre à Mai et voyais vraiment la différence. Je reprenais le contrôle de mon corps en l'écoutant plus attentivement.

Mes crises de vertiges devinrent occasionnelles mais des crises de migraines apparaissaient. Là le traitement par des granules homéopathiques personnalisées permettaient de tout remettre en ordre sur du long terme en moins de 2 semaines.

Aujourd'hui, à l'aube de mes 50 ans, j'attends avec plus de sérénité la ménopause car je sais que je peux prendre en charge seule les désagréments qui y sont liés grâce à la Naturoapthie.

Aussi, ces 10 années qui se sont écoulées, m'ont permis de comprendre comment j'en suis arrivée à un tel dérèglement hormonal. La maladie n'apparaît que si le corps, l'âme et l'esprit ne sont pas en équilibre.

Personnellement ce sont ces éléments qui ont perturbé mon système hormonal :

1. Le premier, c'est que je n'ai malheureusement pas été allaitée, et je n'en veux pas à ma mère qui a suivi scrupuleusement les conseils donnés par les médecins et infirmières. Elle n'avait alors que 18 ans. En effet, durant les années 1970, c'était le boum de la libération de la femme et de l'industrialisation des produits laitiers. On incitait les mamans à ne pas allaiter pour prendre plus de temps pour elles et de donner du lait artificiel. Pour moi c'était du Guigoz. D'après ce que m'a décrit ma mère, je pense que j'étais déjà intolérante aux protéines de lait de vache parce que j'enchainais les bronchites et par la même occasion les traitements antibiotiques.
2. La prise régulière d'antibiotiques a complètement perturbé ma flore intestinale, à un tel point que j'ai attrapé une candidose généralisée de la bouche et de l'œsophage vers 5 ans. J'ai dû être hospitalisée une semaine....ça peut certainement expliqué ma sensibilité intestinale et mon « colon irritable » à 32 ans.
3. Au niveau de mon âme. Il est fort à parier que celle-ci aie ressenti un mal-être à ma naissance. En effet, dans nos familles méditerranéennes, il est ancré dans l'inconscient collectif que le premier enfant doit être un garçon. Et je pense qu'inconsciemment mes parents avaient certainement voulu que je sois un garçon.
4. Aussi, notre culture musulmane, ne m'a pas permis de vivre pleinement ma féminité. On nous a toujours inculqué que la beauté de la femme était à la source des maux de la société patriarcale. J'ai donc appris à ne pas apprécier le fait d'être une femme.
5. Aussi loin que je me souviens, nous étions de gros consommateurs de produits laitiers. On avait toujours du lait que le fermier venait nous livrer dans des bouteilles en verre et j'adorais le lait, aussi bien froid que chaud, nature ou avec le fameux Nesquik, j'étais une addict...Idem pour toutes les sortes de fromages et desserts lactés en tout genre. Je peux vous assurer que j'en ai consommé ! Je pense qu'étant une intolérante qui s'ignorait, ça a dû complètement chamboulé mon équilibre oestrogénique. On sait aujourd'hui que les produits laitiers sont très riches en œstrogènes et hormones de croissance, les ennemis numéro un pour notre équilibre hormonal. Et ce n'est qu'à 30 ans avec mon « colon irritable » que j'ai compris que j'étais intolérante aux protéines de lait et au gluten.

Voilà pour mon histoire personnelle. Tout ça pour vous faire comprendre que normalement, aucune femme ne devrait souffrir, ni pour ses règles, ni pour sa ménopause, pour autant que son équilibre nutritionnel et psycho-émotionnel soit en équilibre. Nous ne naissons malheureusement pas toutes égales et chacune d'entre nous aura un système plus faible qu'un autre et aura hérité d'un corps plus ou moins résistant qu'une autre.

L'important c'est d'apprendre à se connaître et surtout à écouter ce que notre corps a à nous dire ! C'est seulement ainsi que l'on pourra rétablir et retrouver notre équilibre !

Aujourd'hui à l'aube de la cinquantaine, je suis heureuse d'être arrivée là où j'en suis. J'ai beaucoup évolué et surtout j'écoute enfin mon corps ! Mes crises de vertiges ne sont que des souvenirs anciens et j'attends avec impatience ce nouveau cap de la ménopause que je n'appréhende plus, car je sais que dans mes tiroirs de ressources naturelles, il y aura certainement un remède si je dois faire face à certains maux.

Et vous ? Où en êtes-vous dans votre évolution ? Connaissez-vous votre corps ? Connaissez-vous votre ou vos systèmes les plus faibles ? Avez-vous fait le choix éclairé de respecter votre corps en ne lui offrant que le meilleur ?

Que ce soit pour une prise en charge autour de la préménopause (25-40 ans), de la périménopause (40-50ans) ou de la ménopause (> 50ans), il est important pour moi en tant que Naturopathe de vous aider à prévenir et à essayer de minimiser les désagréments passagers comme par exemple : les bouffées de chaleur, l'humeur fluctuante, la prise de poids, les envies de sucres, l'ostéoporose ...

Je vous accompagnerai avec une prise en charge tant physiologique (nutriments essentiels), physique que psycho-émotionnelle.

---

**Je veux mon suivi individuel et personnalisé !**

---

*Prenez soin de vous !*

*Mérianne*