

# Plan de traitement hormonal



1

## Prendre le Promentrium au coucher

(suivez l'heure du coucher):

Taux de progestérone maximal environ 1.5 à 2 heures après la prise (favorise le sommeil profond)

Principales interactions avec les aliments ou médicaments qui diminuent le taux de progestérone:

- Aliments dans la soirée ou au coucher: Café, thé, tisane, alcool, suppléments de calcium.
- Médicaments dans la journée: Inhibiteur de la pompe à protons (e.g. Losec, Pantoloc), anti-inflammatoires, médication antiépileptique, antibiotiques.

**Aliments qui augmentent le taux de progestérone:**  
les lipides (les gras)



2

## Comment débuter Estrogel chez les femmes ménopausées :

- Débuter avec **1/2 pression le soir pendant 4 jours**. Pour repérer facilement la demi-dose, vous pouvez faire un trait au crayon à la mi-bouchon ou placer un petit élastique au milieu du bouchon.
- Ensuite, augmenter à 1 pression le soir, selon les recommandations qui vous ont été données.

Le gel peut être appliqué à tout moment de la journée et peut être fractionné; la plupart des femmes l'appliquent au coucher.

Si la dose d'Estrogel prescrite vous semble insuffisante ou vous cause des inconforts, merci de communiquer avec l'équipe de Prenato afin de réévaluer votre traitement.

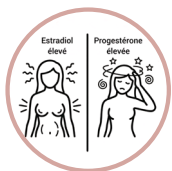


3

## Comment mettre le gel :

Quatre grands principes :

- Ne pas utiliser de crème hydratante aux sites d'application du gel (si utilisation d'une crème solaire, bien rincer et sécher la peau avant d'appliquer le gel)
- Ne pas appliquer Estrogel sur les seins, cela pourrait causer des effets indésirables et de l'inconfort.
- Ne pas frotter
- Utiliser une grande surface d'absorption: par exemple : 2 avant-bras, 2 cuisses (privilégier les faces internes) et en bas du nombril si vous mettez de 1 à 2 pressions; lorsque le gel est appliqué correctement, la peau est redevenue sèche environ 1 à 2 minutes après l'application.
- Peau sèche à la température de la pièce



4

## Principaux effets secondaires:

- Taux d'estradiol élevé: Seins douloureux, ballonnement, sensation de fièvre, palpitations cardiaques, céphalées inhabituelles, nausées et saignements utérins.
- Taux de progestérone élevé: Nausées, étourdissements, fatigue, somnolence.

## Important de lire: Réponses aux questions fréquentes des femmes

5

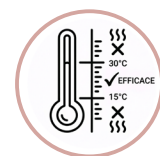
Pour savoir quoi faire en cas de saignements utérins, visitez la section FAQ du site [drdemers.com](http://drdemers.com).

Si vous avez des questions ou si votre médication vous semble inefficace ou moins bien adaptée, n'hésitez pas à communiquer avec l'équipe de Prenato.

## Recommandations pour l'application du timbre d'estradiol

7

Appliquez le timbre sur une peau propre, sèche, sans huile ni crème. **Si votre peau est sensible**, laissez le timbre à l'air 10 secondes avant de le coller, de préférence sur le haut d'une fesse en alternant de côté à chaque changement. Les autres sites possibles sont les flancs, les hanches et le bas du dos. Évitez le bas de l'abdomen (risque de saignements).



## Hormones thermosensibles

(efficace entre 15° et 30° Celsius)

Conserver à la température de la pièce, de préférence dans la salle de bain

6



## Dosage:

8

**Mette Estrogel et prendre Promentrium environ 12 heures avant la prise de sang.** Évitez d'appliquer le gel sur le bras où sera fait le prélèvement dans les 3 jours précédents afin de réduire le risque de contamination.