

Déficit en progestérone

- + Symptômes du SPM augmentés
- + Cycle régulier ou plus court
- + Saignements plus abondants, avec caillots
- + Malaises 1 semaine avant les règles
- + *Spotting* entre les règles
- + Ballonnements
- + Mastalgie
- + Palpitations cardiaques
- + Troubles du sommeil
- + Anxiété
- + Irritabilité
- + Troubles de la concentration
- + Troubles de la mémoire

Déficit en œstrogène

- + Cycle devenant irrégulier, avec peu ou pas de saignements
- + Perte d'énergie globale
- + Insomnie
- + Humeur dépressive
- + Prise de poids dans la région abdominale
- + Peau sèche et cheveux affinés
- + Maux de tête
- + Bouffées de chaleur
- + Sécheresse vaginale
- + Rapports sexuels douloureux
- + Diminution de la libido
- + Mictions fréquentes
- + Urgences mictionnelles
- + Douleurs articulaires

Retrouver l'équilibre quand le corps change

