



Progestérone & œstrogène

Les effets secondaires possibles

Prometrium® & progestérone

Les effets secondaires possibles du Prometrium® (progestérone micronisée) varient selon la dose, la prise (cyclique ou continue) ainsi que la sensibilité de chaque personne.

Habituellement, les effets secondaires peuvent être présents durant les 2 premières semaines du traitement, puis se dissiperont par la suite. Un traitement sous hormonothérapie peut prendre jusqu'à 6 semaines afin d'en ressentir les effets bénéfiques.

Les effets secondaires les plus fréquents incluent :

- Somnolence ou sensation d'être « assommée »
- Fatigue
- Étourdissements
- Brouillard mental, difficulté de concentration
- Maux de tête
- Sensibilité ou tension mammaire
- Ballonnements
- Nausées
- Constipation ou inconfort digestif
- Changements d'humeur
- Irritabilité ou baisse d'humeur
- Diminution de la libido
- Rétention d'eau
- Saignements irréguliers ou spotting

Certaines patientes rapportent aussi :

- des rêves plus intenses
- une sensation d'anxiété
- des palpitations
- une faiblesse musculaire
- une impression de ralentissement ou de lourdeur

Les effets secondaires plus rares qui sont importants de surveiller incluent :



- réaction allergique
- migraine importante
- douleur thoracique
- essoufflement
- enflure importante d'un membre
- saignements abondants inhabituels

Consultez rapidement en présence de ces symptômes.

Un excès de progestérone peut provoquer différents symptômes, surtout lorsqu'une personne prend une hormonothérapie contenant de la progestérone, comme le Prometrium® ou d'autres formes de progestatifs.

Les manifestations d'un excès de progestérone incluent :

- Somnolence importante, fatigue
- Sensation de brouillard mental
- Étourdissements
- Ballonnements
- Sensibilité mammaire
- Baisse d'humeur ou irritabilité
- Diminution de la libido
- Maux de tête
- Nausées
- Rétention d'eau
- Saignements irréguliers ou spotting
- Impression de « ralentissement » général

Chez certaines patientes, une dose trop élevée peut aussi accentuer :

- L'anxiété
- Les palpitations
- Une sensation dépressive
- Une lourdeur musculaire ou une faiblesse

Bon à savoir : En périménopause, il peut parfois être difficile de distinguer un excès de progestérone, un manque d'œstrogène ou simplement des fluctuations hormonales naturelles.



Les éléments qui peuvent faire suspecter davantage un excès de progestérone incluent :

- Des symptômes qui apparaissent après l'augmentation d'une dose
- Une amélioration des symptômes lorsqu'une dose est oubliée
- Une fatigue ou une somnolence disproportionnée après la prise d'une dose
- Des symptômes qui sont cycliques et liés aux jours de progestérone

Trucs et conseils pour la prise de Prometrium® ou de progestérone



- ✓ Il est toujours recommandé de ne faire qu'un seul changement à la fois (progestérone ou estradiol) pour mieux identifier l'hormone en cause des inconforts.
- ✓ Idéalement attendre 6 semaines après l'initiation du traitement avant de changer le dosage, afin de permettre à l'hormone de se stabiliser.
Lorsque vous procédez à un changement de dosage, il faut attendre idéalement 3 à 4 jours pour donner le temps à votre corps de s'adapter.
- ✓ Il faudra être patiente et persévérante durant ces périodes de fluctuations complètement normales. Il ne faut pas toujours croire que pour diminuer les inconforts, il faut augmenter la dose. C'est parfois le contraire et il faut réduire celle-ci.

Au début d'une hormonothérapie, certaines patientes peuvent vivre temporairement :

- plus de symptômes avant d'y voir une amélioration
- des fluctuations hormonales accentuées
- du spotting durant les premiers mois

Les symptômes s'améliorent souvent après quelques semaines, alors que le corps s'adapte.

Mes notes :

Œstrogène Gel & timbre

Les effets secondaires possibles d'Estrogel® et des timbres d'hormonothérapie à base d'œstrogène (timbres cutanés d'estradiol) sont généralement liés à l'estradiol lui-même, et ces effets apparaissent surtout lors du début du traitement, d'un ajustement de dose ou pendant la périménopause où les hormones fluctuent déjà beaucoup.

Habituellement, les effets secondaires peuvent être présents durant les 2 premières semaines du traitement, puis se dissiperont par la suite. Un traitement sous hormonothérapie peut prendre jusqu'à 6 semaines afin d'en ressentir les effets bénéfiques.

Les effets secondaires les plus fréquents incluent :

- Sensibilité ou douleur mammaire
- Ballonnements
- Nausées légères
- Maux de tête
- Rétention d'eau
- Fatigue
- Étourdissements
- Changements d'humeur
- Irritabilité
- Spotting ou saignements irréguliers
- Augmentation des pertes vaginales

Avec les formes transdermiques (gel ou timbre), certaines patientes rapportent :

- une sensation de seins gonflés
- des migraines
- des palpitations
- une sensation d'anxiété ou d'agitation
- des fluctuations émotionnelles
- une impression de « trop œstrogène »

Les effets secondaires spécifiques du timbre :

- Rougeur, démangeaison ou irritation cutanée au site d'application

Le timbre peut moins bien adhérer lorsqu'il y a de la chaleur, de la transpiration ou de la crème sur la peau.

Les effets secondaires spécifiques du gel :

- Irritation locale plus rare

Important de bien laisser sécher le gel suite à son application avant tout contact peau à peau.

Les effets secondaires plus rares qui sont importants de surveiller incluent :



- douleur thoracique
- essoufflement
- douleur ou enflure d'une jambe
- migraine neurologique inhabituelle
- saignement très abondant

Consultez rapidement en présence de ces symptômes.

Un excès d'œstrogène peut provoquer différents symptômes.

Les manifestations d'un excès œstrogène incluent :

- tension mammaire importante
- migraines
- nausées
- irritabilité marquée
- rétention d'eau importante
- saignements plus fréquents

Les manifestations d'une dose d'œstrogène insuffisante incluent :

- bouffées de chaleur persistantes
- sueurs nocturnes
- sécheresse vaginale
- réveils nocturnes
- fatigue importante
- symptômes vasomoteurs non contrôlés

- Au début d'une hormonothérapie, certaines patientes peuvent vivre temporairement :

- Les symptômes s'améliorent souvent après quelques semaines, alors que le corps s'adapte.

[illegible]

Version : 06-2026