

GUIDE D'UTILISATION DE LA CRÈME À LA PROGESTÉRONNE BIO-IDENTIQUE

Avis d'exonération : Les renseignements ci-dessous ne constituent en aucun cas un avis médical et ne remplacent pas les directives d'un médecin dans l'usage des crèmes hormonales. Ils n'ont pas non plus pour but d'attribuer des propriétés préventives ou curatives à ces produits ou de diagnostiquer des problèmes de santé. **Veillez consulter un professionnel de la santé si vos problèmes de santé l'exigent.**

Les suggestions concernant le dosage de la crème à la progestérone et le calendrier d'application sont basées sur les ouvrages du Dr John R. Lee, M.D. Vous trouverez de plus amples renseignements en vous procurant son livre « Tout savoir sur la préménopause ». (Voir le site www.biosfaire.com pour le commander). Ce livre traite des problèmes hormonaux féminins de la puberté à la ménopause.

CONCENTRATION DES CRÈMES À LA PROGESTÉRONNE

Quand vous décidez d'utiliser une crème à la progestérone bio-identique, il est essentiel de connaître la concentration en progestérone du produit que vous utilisez. Vous ne pouvez doser la crème correctement sans ce renseignement. Il y a des fabricants qui indiquent la concentration en progestérone de leur produit sur le contenant, mais d'autres ne le font pas pour diverses raisons et il faut à ce moment-là obtenir ce renseignement de source sûre. La réputation et fiabilité du fabricant devient alors un facteur important.

La progestérone dans une crème peut s'exprimer en mg par once (une once = 28 grammes) ou en pourcentage. Par exemple,

1,8 % de concentration = 500 mg de progestérone par once de crème,
2 % de concentration = 560 mg de progestérone par once de crème,
2,4 % de concentration = 672 mg de progestérone par once de crème.

Par exemple, il faut 1/4 de c. à thé de crème à 2 % pour obtenir la dose de base de 24 mg de progestérone par jour recommandée par le D^r John Lee. Il est évident qu'il faut augmenter ou diminuer la quantité selon la concentration de la crème. À noter que les crèmes préparées en pharmacie peuvent avoir une concentration allant jusqu'à 10 %. Le D^r Lee préférerait les crèmes ne dépassant pas 2,4 % de concentration pour éviter le surdosage.

Mise en garde : Assurez-vous que la crème que vous utilisez contient bien de la progestérone bio-identique et non un simple extrait d'igname sauvage car vous n'obtiendrez pas du tout les mêmes résultats. Il y a malheureusement des fabricants qui cherchent à faire passer des crèmes à l'igname pour de la progestérone ou encore qui prétendent que la diosgénine, qui est l'ingrédient actif dans l'igname sauvage (nom latin : *Dioscorea villosa*), est un précurseur de progestérone dans le corps. Ceci est tout simplement faux. Des études menées sur l'igname sauvage ont démontré que cette plante à l'état naturel agit simplement comme phytoestrogène. Elle ne peut être transformée en progestérone qu'en laboratoire. Le D^r Lee, la D^{re} Carolyn DeMarco, la D^{re} Christiane Northrup et le D^r George Gillson sont parmi les médecins qui mettent les femmes en garde à ce sujet.

COMMENT CHOISIR UNE CRÈME QUI CONVIENT À VOS BESOINS

Certaines crèmes à la progestérone ne contiennent que de la progestérone comme ingrédient actif, alors que d'autres contiennent également des ingrédients botaniques (phytoestrogènes) qui leur confèrent en même temps un effet œstrogénique.

Pour les femmes à la postménopause ou qui ont subi une hystérectomie totale : La plupart des femmes ménopausées ou qui ont subi une ablation de l'utérus et des ovaires peuvent bénéficier de l'apport de phytoestrogènes. Pour ce qui est de la progestérone, elle est utile pour assurer la régénération osseuse et c'est pourquoi bien des femmes ménopausées l'utilisent de façon préventive. Vous pouvez utiliser une crème contenant seulement de la progestérone et ajouter des suppléments oraux (comprimés ou teintures mères) de phytoestrogènes comme le trèfle rouge, l'actée à grappes noires, la baie de gattilier, etc. Par contre, vous pouvez utiliser une crème à la progestérone qui est combinée avec ces mêmes phytoestrogènes ou encore avec l'œstriol, un œstrogène plus faible mais efficace, en particulier pour la sécheresse vaginale (voir ma chronique sur l'œstriol sur le site www.santedesfemmes.com). De telles crèmes peuvent être plus efficaces pour les chaleurs et la sécheresse vaginale que les crèmes qui ne contiennent que de la progestérone comme ingrédient actif.

Une différence importante dans votre choix de crème est votre masse corporelle et la présence de votre utérus et de vos ovaires. Même après la ménopause, vos ovaires continuent à jouer un rôle dans la production de l'œstrogène. Il est vrai qu'ils n'en produisent presque plus eux-mêmes, mais ils fabriquent des hormones androgènes (mâles) qui se changent en œstrogène dans votre graisse corporelle. Bien entendu, si vous êtes mince et que vous avez eu une hystérectomie vous aurez presque certainement besoin d'un apport en œstrogène. Vous pouvez commencer par essayer les phytoestrogènes dans vos aliments et en suppléments, et utiliser une crème à la progestérone combinée à des phytoestrogènes ou à de l'œstriol (un œstrogène bio-identique disponible sur le marché). Si cela ne fonctionne pas pour contrôler vos chaleurs, demandez alors à votre médecin de vous prescrire de l'*EstroGel* et utilisez la moitié de la dose prescrite (le Dr Lee disait que la dose habituellement prescrite – deux coups de pompe – est trop élevée pour la plupart des femmes). Si vous utilisez *EstroGel*, il est important d'être à l'écoute de votre corps. Fiez-vous à votre intuition pour le dosage. Certaines femmes utilisent *EstroGel* seulement au besoin. *Au sujet du soja, ne manquez pas de lire « Bémol sur le soja » à la page 54.*

Pour les femmes qui ont des chaleurs ou autres symptômes de la ménopause : Certains symptômes du début de la ménopause, comme les chaleurs, sont dus au fait que la baisse de progestérone empêche l'œstrogène de bien fonctionner, ce qui crée une *déficience fonctionnelle* en œstrogène. En utilisant une crème contenant seulement de la progestérone, l'équilibre sera rétabli et les chaleurs seront sous contrôle. Cependant, si une crème contenant seulement de la progestérone n'arrive pas à contrôler les chaleurs, il se pourrait que vous soyez soit en manque d'œstrogène (ceci peut arriver particulièrement aux femmes très minces). Si tel est le cas, lisez le paragraphe précédent concernant l'usage des phytoestrogènes, de l'œstriol ou d'*EstroGel*.

Pour les femmes qui souffrent du SPM ou autres problèmes dus à la dominance œstrogénique, une crème contenant seulement de la progestérone fonctionnera mieux car ces problèmes sont vraiment dus au manque de progestérone.

Pour les adolescentes qui ont des problèmes menstruels ou des règles douloureuses : utiliser une crème qui n'a que de la progestérone comme ingrédient actif.

Pour les femmes qui sont à risque du cancer du sein ou encore sous traitement suite à un cancer hormonodépendant (sein, utérus, col, ovaire) il est recommandé d'utiliser une crème contenant seulement de la progestérone bio-identique comme ingrédient actif. L'expérience démontre qu'il n'y a aucun problème à utiliser ce genre de crème en même temps qu'un traitement au Tamoxifène, et qui plus est, la progestérone pourrait réduire certains des effets secondaires de ce médicament.

Si vous êtes à risque de cancer du sein, le soja peut être votre ami ou votre ennemi. Il faut donc l'utiliser avec beaucoup de discernement. Il faut également se méfier des crèmes à l'igname sauvage contenant une forte concentration de diosgénine. On ne peut répéter assez que la diosgénine n'est pas de la progestérone mais possède plutôt un effet œstrogénique.

Pour les femmes qui ont terminé leurs traitements pour le cancer du sein et sont en rémission : une crème combinée (progestérone et phytoestrogènes) pourrait être utilisée sous la direction d'une conseillère en hormonothérapie naturelle. L'effet œstrogénique des plantes utilisées par voie transdermique est plus faible et les crèmes ne présentent pas le potentiel de surcharger votre foie – chose qu'il faut absolument surveiller si vous voulez éviter une rechute.

D'après le D^r John Lee, qui cite maintes études qui ont été faites à ce sujet, *la progestérone bio-identique ne présente aucun potentiel de stimulation des cellules.* Cependant, il y a quelques points importants à retenir. Tout d'abord, chez une femme qui présente une forte dominance des œstrogènes, il est important d'utiliser une bonne dose d'attaque de crème à la progestérone sans quoi la dominance œstrogénique pourrait encore s'accroître. La raison est que la progestérone sensibilise les récepteurs de cette hormone. Il faut donc, au début, utiliser assez de progestérone pour éviter cet effet et contrebalancer immédiatement l'excès d'œstrogènes.

Si vous avez de l'embonpoint : Si avez 30 livres (15 kilos) ou plus d'excès de poids, il est préférable d'utiliser une crème contenant seulement de la progestérone car la graisse corporelle fabrique de l'œstrogène, ce qui veut dire que votre dominance œstrogénique risque d'être plus prononcée. Le dosage de la crème à la progestérone est en relation avec la masse corporelle : plus vous avez d'embonpoint, plus vous aurez besoin de progestérone au début. Éventuellement, vous pourriez en arriver à une dose normale.

Pour les hommes : Plusieurs hommes ont eu des résultats positifs dans des cas d'hypertrophie de la prostate, d'hypothyroïdie, de fatigue, de manque de libido, d'anxiété et de dépression. Les hommes devraient utiliser une crème qui ne contient pas d'autre ingrédient actif que la progestérone (pas de phytoestrogènes ou de crèmes à l'igname sauvage).

OÙ ET COMMENT APPLIQUER LA CRÈME

Le D^r Lee explique que les meilleurs endroits où appliquer la crème à la progestérone sont là où la peau est mince et les capillaires sont à fleur de peau. Comment reconnaître ces endroits ? C'est très simple, ce sont les parties du corps qui « rougissent » lorsque vous faites un effort physique, par exemple : le visage, la nuque, le haut de la poitrine, les mains, les poignets, les bras, etc. D'autres endroits suggérés sont la région des côtes, les chevilles, le dos, derrière les genoux. Sauf dans le cas de crampes menstruelles, il vaut mieux ne pas appliquer la crème sur l'abdomen.

Il faut varier les endroits et l'étendre sur la plus grande surface possible pour favoriser l'absorption. Étant donné que la progestérone est d'abord absorbée par les tissus adipeux, les résultats varient selon la quantité de graisse corporelle que vous avez. Règle générale, les résultats ne se font pas attendre, surtout pour l'amélioration du sommeil – mais chaque personne est différente (chacune de nous est unique et ne réagit pas de la même façon même à la nourriture, donc à plus forte raison à une thérapie hormonale). Le D^r Lee recommande de diviser la dose quotidienne en deux afin d'éviter des fluctuations dans les niveaux de progestérone. Il faut donc toujours appliquer la crème le matin et le soir.

POSOLOGIE ET CALENDRIER D'APPLICATION

La posologie et le calendrier d'application varient considérablement selon les besoins particuliers et des facteurs tels que l'âge, l'état de santé et la masse corporelle. Les suggestions d'usage offertes ici ne constituent qu'un guide général, mais avec les hormones, il faut absolument être à l'écoute de notre corps et personnaliser la thérapie. Il faut aussi adopter une approche holistique et travailler sur plusieurs fronts : nutrition adaptée à notre état de santé, désintoxication du foie et des intestins, soutien des glandes endocrines, contrôle du stress, etc.

Il y a au Québec des naturopathes et autres thérapeutes spécialisés dans les thérapies hormonales naturelles, ainsi que des conseillères certifiées en hormonothérapie naturelle qui peuvent vous guider dans cette démarche de santé. Pour plus d'information ou pour avoir le nom d'un(e) thérapeute ou conseillère, laissez vos coordonnées, y compris la région où vous demeurez par courriel à info@santedesfemmes.com ou composez le 1-800-486-0535.

AVANT LA MÉNOPAUSE

Pour le syndrome prémenstruel (SPM)

Calendrier d'application : Pour les femmes qui ont des règles, l'usage de la crème est basé sur le cycle menstruel. On commence à appliquer la crème à partir de l'ovulation (ou un peu avant) jusqu'à 2 jours avant le début prévu des menstruations. Vous comptez le premier jour des menstruations comme le **jour 1** du cycle. **Au jour 12, vous commencez à appliquer la crème** (si votre cycle est de 28 jours) et vous arrêtez le **jour 26**. Si votre cycle est plus long, vous commencez un ou deux jours avant l'ovulation et arrêtez un ou deux jours plus tard. En général on recommande de commencer l'application un peu avant l'ovulation, sauf pour les femmes qui veulent devenir enceintes, celles-ci devant attendre d'avoir ovulé avant de commencer.

Dose suggérée : La dose à utiliser dépend de la sévérité des symptômes ainsi que de la masse corporelle. Ainsi, une femme qui a de l'embonpoint aura besoin de plus de crème qu'une femme mince. En premier, **appliquez environ 40 mg par jour, divisé en deux doses (matin et soir)**. **Si vous souffrez d'un SPM sévère, vous pourriez augmenter cette dose à 60 mg par jour, à partir du 21^e jour du cycle**. Selon la sévérité des symptômes, vous pouvez demeurer à cette dose pendant deux ou trois mois s'il le faut, mais quand les choses sont sous contrôle, il faut diminuer graduellement la dose pour arriver à environ 20 à 30 mg par jour.

Pour les crampes menstruelles : Si vous avez utilisé la crème pendant deux semaines précédant les menstruations, vous ne devriez pas avoir de problèmes avec des crampes menstruelles au moment des règles. En général, la crème à la progestérone ne s'utilise pas en présence de saignements menstruels. Par contre, si vous n'avez pas utilisé de crème à la progestérone auparavant et que vous avez des crampes pendant vos menstruations, il est possible d'obtenir un soulagement rapide en appliquant une bonne dose de crème (peut-être 1/2 c. à thé de crème à 2 % de progestérone) sur le bas du ventre. Les crampes utérines disparaîtront aussitôt car la progestérone relaxera le muscle de l'utérus. Pour les maux de tête hormonaux, mettre de la crème sur la nuque. À noter que vous n'obtiendrez pas de tels résultats avec les crèmes à l'igname sauvage vendues dans les magasins d'aliments naturels. Suivez le calendrier d'application et la dose suggérée donnée ci-dessus. À noter que sauf dans le cas de crampes menstruelles, il n'est pas recommandé d'appliquer la crème sur l'abdomen.

Pour les menstruations dérégées (dysménorrhée) : La crème à la progestérone est très efficace pour rétablir un cycle menstruel dérégulé. Cependant, il pourrait arriver qu'elle fasse changer un cycle qui était régulier auparavant si le problème ne vient pas d'un manque de progestérone. Le syndrome prémenstruel qui se manifeste par des maux de tête, de la rétention d'eau, la sensibilité des seins, etc. peut souvent être soulagé par l'homéopathie, la phyto-

thérapie ou des changements dans les habitudes de vie (p. ex. le contrôle du stress) ou l'alimentation. Il faut commencer par essayer ces options avant d'utiliser un remplacement hormonal. Vous pourriez également obtenir un test salivaire avant de commencer afin de vous assurer qu'il s'agit bien d'un manque de progestérone (voir page 53). Si vous décidez d'utiliser la crème à la progestérone, il faut utiliser une crème contenant seulement de la progestérone comme ingrédient actif (pas de phytoestrogènes ou d'iguane sauvage).

Pour les menstruations abondantes et prolongées : Si vous avez des menstruations abondantes et prolongées, il est probable que vous avez des cycles anovulatoires qui provoquent une dominance de l'œstrogène à cause du manque de production ovarienne de progestérone. La méthode à suivre peut varier et vous devrez trouver vous-même ce qui fonctionnera pour vous. Vous pouvez commencer votre traitement en utilisant la crème du 8^e au 26^e jour de votre cycle. Si les menstruations partent, arrêtez la crème et comptez cela comme le **Jour 1 d'un nouveau cycle**. Le D^r Lee recommande d'utiliser de la vitamine C pour renforcer les capillaires ainsi que de la bourse à pasteur (une plante) que vous trouverez dans les magasins d'aliments naturels. Son livre « *Tout savoir sur la préménopause* » vous sera également un guide précieux.

Pour l'aménorrhée : Si vous souffrez d'une absence complète de règles (par exemple, par suite de la prise de la pilule), commencez à compter les jours à partir de la pleine lune (qui a une influence sur le cycle féminin). Du jour de la pleine lune jusqu'au 12^e jour, vous pouvez utiliser soit une crème à l'œstriol en préparation magistrale ou de l'Estrogel® (prescrit par le médecin), en suivant la dose suggérée pour ces produits. Puis, du Jour 14 au Jour 21, cessez l'œstrogène et appliquez 30 mg de crème à la progestérone par jour en deux applications (si vous utilisez une crème contenant 2 % de progestérone, ceci représente un peu plus de 1/4 de c. à thé par jour). Du jour 22 au jour 26, doublez cette dose. Cessez d'utiliser la crème à partir du Jour 27. Si le lendemain (Jour 28) les menstruations ne partent pas, comptez cela comme le Jour 1 d'un nouveau cycle et refaites la même chose. Il y a eu de nombreux cas de succès avec cette méthode.

Important : Si les menstruations se déclenchent, il faut arrêter la crème et recommencer le décompte des jours. Le début du saignement menstruel doit toujours être considéré comme le « Jour 1 » d'un nouveau cycle. Si vous avez besoin d'aide à ce sujet, n'hésitez pas à nous appeler au 1-800-486-0535 ou à nous écrire à info@santedesfemmes.com.

Pour l'infertilité : Utilisez la crème à la progestérone à partir de l'ovulation (pas avant) jusqu'à ce que les menstruations se déclenchent. Attendez que vos menstruations commencent avant de cesser l'application mensuelle, sinon vous risqueriez de provoquer une chute de progestérone qui pourrait causer une fausse couche. Le D^r Lee dit qu'il est sécuritaire d'utiliser une dose entre 20 et 40 mg pendant la grossesse. À partir du troisième mois, vous pouvez diminuer graduellement la dose puis cesser l'application. Par contre, si vous le désirez, vous pourriez continuer à l'utiliser jusqu'à environ trois semaines avant l'accouchement, après quoi il faut arrêter pour que se produise le changement hormonal qui précède l'accouchement. dans cette démarche, il est fortement conseillé de vous faire suivre par un professionnel de la santé familier avec l'usage des crèmes hormonales.

PRÉMÉNOPAUSE

(menstruations encore présentes – mais les premiers signes de la ménopause se manifestent, tels que les menstruations dérégulées ou abondantes, les chaleurs, etc.)

Calendrier d'application : Utilisez la crème du 8^e jour au 26^e jour de votre cycle. **Au début (pendant un ou deux mois), utilisez environ 40 mg par jour, puis diminuez à 20 mg par jour (dose d'entretien).** Si vos règles étaient devenues sporadiques, l'usage de la progesté-

rone pourrait *temporairement* ramener votre cycle à la normale. De plus, même si vous n'avez plus de règles depuis quelque temps (allant parfois jusqu'à deux ans) des saignements menstruels pourraient se produire quand vous commencez la crème à la progestérone. Cela signifie que la crème aide votre utérus à se nettoyer. Cet effet est salutaire et pourrait vous éviter un curetage !

Si les menstruations commencent avant le temps prévu, arrêtez la crème et comptez cela comme le **Jour 1** d'un nouveau cycle. N'utilisez pas la crème pendant que vous avez des saignements (plus que seulement des taches). La progestérone n'aide pas à faire cesser des saignements déjà en cours et elle peut même empirer la situation. Son principal rôle est d'empêcher la stimulation de l'endomètre par l'œstrogène. C'est pourquoi il faut l'utiliser pendant la période du mois où cette stimulation peut avoir lieu (à partir du 8e jour après le début des menstruations).

Pour les fibromes : Les fibromes sont une des conséquences de la surstimulation de l'utérus par l'œstrogène à cause d'un manque de progestérone qui est typique au début de la ménopause. Idéalement, pour éviter d'avoir à subir une ablation de l'utérus à cause de fibromes (masses fibreuses qui se « nourrissent » d'œstrogène), il faut commencer la crème à la progestérone (important : une crème qui ne contient aucune plante œstrogénique) dès qu'ils apparaissent. La crème peut alors aider à ralentir ou arrêter leur croissance. Par contre, il est très difficile de réduire la taille des fibromes déjà volumineux. Le D^r Lee suggère d'appliquer une dose d'environ 60 mg de progestérone par jour (divisée en deux applications). Pour inactiver l'œstrogène dès le début du cycle, il vaut mieux utiliser la crème du Jour 5 au Jour 26 du cycle. Toutefois cet usage hâtif dans le cycle peut faire déclencher les menstruations plus tôt. Ceci n'est pas dangereux en soi, à moins qu'il s'agisse d'hémorragies. Il est fortement conseillé de vous faire suivre par un professionnel de la santé familial avec l'usage des crèmes hormonales magistrales.

Pour les kystes aux seins et aux ovaires : Si les fibromes sont difficiles à contrôler avec la progestérone, il n'en est pas de même avec les kystes. La crème à la progestérone est extrêmement efficace pour faire disparaître les kystes aux seins, parfois à l'intérieur d'un mois ou deux ! Il faut utiliser une crème qui contient seulement de la progestérone (pas de plantes œstrogéniques). Le dosage est tel que suggéré ci-dessus, et on peut appliquer la crème sur les seins, tout en variant quand même les sites d'application. La crème peut être efficace également pour les kystes ovariens, mais les résultats sont moins évidents. Il n'est ni nécessaire ni recommandé d'appliquer la crème sur l'abdomen (région des ovaires) pour avoir des résultats. L'application ailleurs sur le corps est préférable.

Pour l'endométriose : La crème à la progestérone bio-identique est extraordinairement efficace pour contrôler l'endométriose, un problème créé par la migration ou la formation de tissus endométriaux dans la cavité abdominale (hors de l'utérus) qui adhèrent aux organes et aux intestins. Le D^r Lee suggère un dosage de 60 à 65 mg par jour, en deux applications quotidiennes. Il faut utiliser une crème à la progestérone seulement (pas de plantes à effets œstrogéniques). Plusieurs femmes ont non seulement obtenu un soulagement complet des douleurs causées par l'endométriose mais ont également réussi à devenir enceintes malgré le sombre pronostic que leur avait donné leur médecin à ce sujet. Appliquez la crème du Jour 5 au Jour 26. Si vous désirez devenir enceinte, vous pouvez suivre ce calendrier pendant quelques mois, puis quand vous sentez que les choses sont un peu plus sous contrôle, attendez à l'ovulation pour commencer la crème car en commençant au Jour 5 de votre cycle cela pourrait empêcher l'endomètre d'épaissir suffisamment pour permettre à l'embryon de s'établir.

MÉNOPAUSE OU POST-HYSTÉRECTOMIE

Calendrier d'application : Le D^r Lee suggère d'appliquer la crème à la progestérone trois semaines par mois et de faire un arrêt de cinq à sept jours. (La plupart des femmes choisissent de commencer le 8 du mois et d'appliquer la crème jusqu'à la fin du mois.) Le D^r Lee préconise cette méthode pour laisser reposer les récepteurs cellulaires de progestérone et empêcher de les surcharger. Cependant, cet arrêt n'est pas absolument obligatoire au début. Plusieurs femmes trouvent qu'elles ne peuvent pas arrêter la crème une semaine complète au début car leurs symptômes reviennent « au galop ». Dès que vous sentez que les symptômes reviennent, recommencez l'application de la crème. Éventuellement, vous pourrez arrêter une semaine complète. **Au début (les deux premiers mois), appliquez environ 40 à 50 mg de progestérone par jour. Par la suite, vous pourrez diminuer à 24 mg par jour.**

LE SEVRAGE DES HORMONES D'ORDONNANCE

Pour les progestatifs (Provera ou Prometrium) :

Crème à utiliser pour le sevrage : une crème contenant seulement de la progestérone comme ingrédient actif. Préférez une crème à au moins 2 % de progestérone (560 mg par once).

Dosage : Il est particulièrement important d'utiliser au moins 80 mg de progestérone par jour pendant le sevrage des hormones d'ordonnance. Pour une crème contenant 2 % de progestérone, ceci représenterait 3/4 de c. à thé par jour, divisé en deux doses. N'hésitez pas à augmenter la dose si vous avez des manifestations de dominance œstrogénique (mal aux seins, rétention d'eau, etc.).

Si vous utilisez le Provera®, vous l'arrêtez complètement, et au bout d'une semaine vous commencez à utiliser la crème à la progestérone. (Attendez-vous d'avoir un saignement de sevrage suite à l'arrêt du Provera..) La crème, qui contient de la « vraie » progestérone, remplace avantageusement le Provera, qui est de la « fausse » progestérone (non bio-identique). Si le médecin vous a prescrit une progestine avec vos œstrogènes, c'est que vous avez votre utérus. (Les médecins ne prescrivent en général pas de progestine aux femmes qui n'ont pas d'utérus.) Les progestines existent sous différentes marques de commerce. « Provera » n'en est qu'une parmi d'autres. Leur nom générique est acétate de médroxyprogestérone (MPA). On désigne également les combinaisons de Premarin/Provera sous le nom de Prempro. Si vous prenez du Prometrium (qui est de la progestérone bio-identique sous forme de gélule) et que vous avez décidé de vous servir plutôt de la crème à la progestérone, vous arrêtez simplement le Prometrium et utilisez la crème à sa place. **Ne faites aucune pause dans l'application de la crème (appliquez-la tous les jours) pendant le temps où vous faites le sevrage des œstrogènes.**

Le Premarin et les autres œstrogènes oraux : Dès que vous commencez à utiliser la crème à la progestérone, **diminuez la dose d'œstrogène de moitié.** Si le comprimé est sécable, coupez-le en deux. S'il ne l'est pas prenez-en un aux deux jours. Étant donné que la progestérone, au début, sensibilise les récepteurs d'œstrogène, il se pourrait que certains effets secondaires des œstrogènes (maux de tête, rétention d'eau, sensibilité des seins) empirent pour commencer. Si tel est le cas, augmentez la dose de progestérone. Diminuez la dose d'œstrogène graduellement en prenant les comprimés aux deux jours, puis aux trois jours, etc. Prenez votre temps pour vous sevrer pour éviter d'avoir des chaleurs.

Les timbres cutanés (patch) : Si vous utilisez Estraderm® ou d'autres timbres cutanés, le sevrage sera compliqué du fait que vous créerez des « pics » et des « vallées » dans vos niveaux d'hormones en ne remplaçant pas le timbre quand vous êtes supposé le faire. Il est préférable de demander à votre médecin de vous prescrire de l'Estrogel® (un gel à l'œstradiol,

qui contient exactement la même sorte d'œstrogène qu'il y a dans le timbre). Ceci vous donnera le contrôle du dosage, que vous pourrez diminuer très graduellement. Au début, mettez seulement un coup de pompe de gel plutôt que deux. Puis, espacez les applications de plus en plus.

Certaines femmes peuvent cesser complètement de prendre des œstrogènes prescrits, car leur corps, par voie des tissus gras, en produit suffisamment pour leurs besoins. Toutefois, d'autres femmes peuvent bénéficier d'un peu d'œstrogène, surtout en cas de sécheresse vaginale. Le D^r Lee recommande une crème vaginale à l'œstriol. (Pour la disponibilité de l'œstriol, qui est en vente libre aux É.-U., appelez Santé 2000, 1-800-486-0535.

POUR LES HOMMES

Posologie : Appliquez environ 8 mg par jour de crème à la progestérone ou 16 mg aux deux jours (environ le tiers de la dose recommandée pour les femmes). Appliquez aux endroits où la peau est mince, et variez le site d'application. S'ils le désirent, les hommes peuvent faire une pause de quelques jours par mois pour laisser les récepteurs de progestérone se reposer.

CONTRE-INDICATIONS OU INTERACTIONS :

► **La crème à la progestérone bio-identique ne produit aucune interaction connue avec les médicaments d'ordonnance.** Cependant, la progestérone peut normaliser l'activité de la glande thyroïde. Si vous prenez des suppléments ou des médicaments pour la thyroïde, consultez un professionnel de la santé car vous aurez peut-être besoin, après quelque temps, d'ajuster la dose de médicaments. Les femmes dont la thyroïde est trop active (hyperthyroïdie), ne devraient pas appliquer la crème sur la gorge (près de la glande). Aucun problème n'a été signalé si la crème est appliquée ailleurs. **NE JAMAIS MODIFIER LES DOSES DE MÉDICAMENTS SANS CONSULTER VOTRE MÉDECIN.**

UN GUIDE HOLISTIQUE

Le livre du D^r John R. Lee, *Tout savoir sur la préménopause*, contient des directives holistiques et très précises sur la façon de traiter les fibromes, l'endométriose, le syndrome prémenstruel et les autres problèmes hormonaux que la femme peut éprouver de la puberté à la ménopause. C'est une ressource que toute femme soucieuse de sa santé hormonale devrait avoir en main. Si le cancer du sein est un sujet d'intérêt particulier, nous vous conseillons vivement « *Tout savoir sur le cancer du sein* », du même auteur.

L'ANALYSE SALIVAIRE DES HORMONES

Le D^r John Lee était fortement en faveur du test salivaire pour avoir une idée exacte de l'état de nos hormones. Vous pouvez obtenir des renseignements au sujet de ce test ainsi que la trousse nécessaire pour faire le prélèvement de la salive en vous adressant à une de nos personnes-ressources, dont vous pouvez faire la demande sur le site www.santedesfemmes.com ou en composant le **1-800-486-0535**. Le seul laboratoire qui fait cette analyse est RMA Labs à Calgary. Vous pouvez consulter leur site web (en anglais seulement) à www.rmalab.com.