

# Neo-nutritic

La lettre de la nutrith

## Le secret des femmes qui ne connaissent pas les règles douloureuses

Chère lectrice,

La crème à la progestérone naturelle (dite bio-identique) connaît un grand succès depuis vingt ans.

Elle est utilisée contre les symptômes de la pré-ménopause dont les crampes, les bouffées de chaleur et le syndrome prémenstruel : gonflement douloureux des seins, maux de tête, jambes lourdes, boutons d'acné ou d'herpès et troubles du comportement incluant la nervosité, l'anxiété, l'agressivité, l'émotivité, et la dépression.

Mais attention, ce n'est pas une crème comme les autres. Bien qu'elle soit beaucoup plus sûre que les hormones synthétiques, elle peut aussi présenter certains dangers et le but de cet article est de vous alerter à ce sujet. C'est un traitement qui ne convient pas à tout le monde et nécessite certaines précautions

C'est pourquoi, si vous souhaitez bénéficier du soulagement que peut offrir la crème à la progestérone (moins de crampes, des seins moins gonflés, moins d'acné, moins de bouffées de chaleur, moins d'agressivité et d'émotivité), il est indispensable de lire ce texte jusqu'au bout, puis d'en parler avec votre médecin.

## L'origine des règles douloureuses

Les scientifiques pensent que le syndrome prémenstruel est lié aux fluctuations hormonales (oestrogènes et progestérone) pendant la deuxième partie du cycle, à partir de l'ovulation [1].

Alors que la sécrétion d'oestrogènes diminue, celle de la progestérone augmente, puis chute à son tour en l'absence de grossesse.

Les oestrogènes provoquent un gonflement des seins et une rétention d'eau, qui sont normalement atténués par la progestérone. Toutefois, s'il y a un excès d'oestrogènes ou un déficit de progestérone, les symptômes persistent.

On pense que les fluctuations entre oestrogènes et progestérone se répercutent sur les niveaux de neurotransmetteurs du cerveau, en particulier la sérotonine qui agit sur l'anxiété, la douleur, le sommeil et la régulation de la chaleur [2]. C'est ainsi que s'expliqueraient les symptômes psychologiques du syndrome prémenstruel .

## Produisez-vous suffisamment de progestérone ?

Une femme jeune va produire 20 à 30 mg de progestérone par cycle.

La progestérone a beaucoup d'effets positifs qui contrent l'action des oestrogènes :

- Elle protège des kystes aux seins et aide à prévenir le cancer du sein ;
- Elle aide à prévenir le cancer du col de l'utérus ;

- Elle aide à brûler des graisses comme énergie – en particulier au niveau des hanches ;
- Elle agit contre la dépression ;
- Elle augmente la libido ;
- Elle améliore la structure osseuse ;
- Elle améliore l'oxygénation des tissus ;
- Elle régule la coagulation sanguine ;
- Elle régule le taux de sucre sanguin ;
- Elle régule les taux de cuivre et de zinc ;
- Elle a un effet diurétique, ce qui peut accélérer l'écoulement des règles [3].

C'est à la ménopause que les femmes connaissent un déclin de leur production de progestérone, qui va être à l'origine de ces nombreux symptômes.

Même si la ménopause n'intervient qu'à partir de 50 ans, beaucoup de femmes commencent à avoir un déficit chronique de progestérone dès l'âge de trente ans. Et ce déficit va s'accroître au moment de la ménopause. Certaines femmes voient alors une baisse de 75 % de leur production de progestérone.

Cela crée un déséquilibre en faveur des oestrogènes, qui est responsable non seulement des règles douloureuses, mais aussi d'un risque accru de cancer du sein [4].

Ce déséquilibre est encore plus inquiétant chez les femmes qui n'ovulent pas pour des raisons de stress ou autres. En effet, sans ovulation, aucune progestérone n'est produite. Les déficits de progestérone sont la cause principale des fausses-couches [3].

La plupart des femmes ont une tendance naturelle à être en excès d'oestrogènes. Mais la dominance des oestrogènes s'accroît si vous êtes exposée aux pesticides [3].

Si vous prenez un supplément d'oestrogènes, il est vital de prendre un supplément de progestérone en parallèle, afin de rester à l'équilibre. En revanche, la supplémentation en progestérone ne s'accompagne pas nécessairement d'un supplément d'oestrogènes.

## Le problème des traitements hormonaux par voie orale

L'ingestion orale d'hormones stéroïdes n'est pas la voie la plus naturelle. Les suppléments de progestérone sont à destination des ovaires. Or les ovaires ne sont pas sur le circuit gastro-intestinal de la digestion.

Si vous avalez des hormones stéroïdes comme la progestérone, elles risquent d'être dénaturées pendant la digestion. Elles seront d'abord attaquées aux acides et aux enzymes de votre estomac. Les hormones qui survivront devront être décomposées par votre foie. Le foie inspecte chacune des molécules qui cherche à entrer dans votre sang. Il laisse passer certaines molécules, modifie ou détoxifie d'autres, et rejette les molécules restantes.

Sans compter que votre foie doit créer une trentaine de métabolites différents pour gérer une ingestion orale de progestérone, et que chacun de ces métabolites peut avoir des effets indésirables.

Après toutes ces étapes, à peine 15 % des hormones avalées parviendront effectivement dans votre sang [3]. Cela vous oblige à multiplier les doses par 6 pour compenser les pertes.

Les ovaires sont reliés à l'utérus et au vagin par les trompes de Fallope. Le tout étant branché sur le système sanguin. Ainsi, les hormones sécrétées par les ovaires parviennent facilement au cœur avant d'être redistribuées intactes aux cellules réceptives dans tout votre corps.

Pour corriger efficacement vos taux d'hormones, il vaut mieux les faire pénétrer directement dans le sang à la manière des ovaires.

Le moyen simple d'éviter le système gastro-intestinal et les 30 métabolites du foie, est d'utiliser une crème à la progestérone qui passera directement dans le sang à travers la peau. D'où l'existence de la crème à la progestérone.

## Progestérone naturelle vs synthétique

Il existe deux types de crèmes à la progestérone : naturelle bio-identique et synthétique.

La progestérone naturelle est identique à l'hormone stéroïde produite par les ovaires. C'est pourquoi on l'appelle « bio-identique ». Elle est extraite de stéroïdes végétaux que l'on trouve dans l'igname sauvage.

Elle ne doit pas être confondue avec la forme synthétique de la progestérone, la médroxyprogestérone sur ordonnance (exemple : Dépo-Provera), qui est commercialisée par l'industrie pharmaceutique (Pfizer par exemple).

Les thérapies hormonales de substitution (THS) ont connu beaucoup de succès jusqu'au début des années 2000 lors de la ménopause. Elles consistent à rééquilibrer les taux de progestérone et d'oestrogènes, les deux hormones féminines, pour diminuer les symptômes habituels de la ménopause : bouffées de chaleur, dépression, irritabilité, sécheresse vaginale, etc [5].

Il est apparu que ces thérapies augmentaient le risque de cancer du sein, de cancer colorectal et d'accident cardiaque lors d'une grande étude américaine, la Women's Health Initiative Study. L'étude fut même interrompue en 2002 tant l'augmentation du risque était importante : le risque de maladie coronarienne est augmenté de 81 % la première année. On dénombre aussi plus de risque de cancer chez les femmes qui ont pris le THS : 26 % pour le cancer du sein, 58 % pour le cancer des ovaires.

Mais le problème est que cette étude portait sur un traitement associés à des œstrogènes issus d'urine de jument, à de la progestérone artificielle (acétate de médroxyprogestérone) pris par voie orale, un traitement qui n'est pas utilisé en Europe !

Dès 2003, l'étude française ESTHER a rapporté que les œstrogènes naturels administrés par voie cutanée (gel, patch) comme c'est le plus souvent le cas en France, n'augmentent pas le risque de thrombo-embolie veineuse.

L'étude E3N (Etude Epidémiologique de femmes de la MGEN) menée en France par le Dr Françoise Clavel-Chapelon (Institut Gustave Roussy, Villejuif) et publiée dans la revue International Journal of Cancer a montré en 2006 une absence d'augmentation du risque de cancer du sein lorsque les œstrogènes sont accompagnés de progestérone naturelle La THS « à la française » pourrait également diminuer, et non augmenter, le risque cardiovasculaire.

Malheureusement, on prescrit presque toujours actuellement de la progestérone synthétique pour ces thérapies. C'est sans doute parce que, contrairement à l'igname, la formulation de progestérone synthétique est brevetable. Personne ne peut se permettre de financer des chercheurs et des essais cliniques à grande échelle pendant des années, sans aucun espoir de rentabiliser l'investissement.

## Un manque criant d'études sur la progestérone naturelle bio-identique

Si l'on en croit les quelques études existantes, la progestérone naturelle ne s'est pas montrée totalement concluante pour atténuer les symptômes de la ménopause.

Deux études n'ont pas observé de différence entre le groupe des patientes traitées à la progestérone et le groupe placebo. Ces deux études utilisaient des crèmes à la progestérone bio-identique produites industriellement [6]

Une étude a montré l'efficacité de la crème à la progestérone pour réduire les symptômes de la préménopause, en particulier les bouffées de chaleur. La crème à la progestérone bio-identique utilisée avait été spécialement préparée pour cette étude [6].

On peut également mentionner une autre étude randomisée et contrôlée par placebo sur 30 femmes pendant 4 semaines à qui l'on avait donné de la crème à la progestérone. Les symptômes de la ménopause étaient nettement améliorés [7].

## A savoir sur la crème à la progestérone

On conseille habituellement d'utiliser la crème à la progestérone matin et soir, car elle a une demi-vie courte et que les symptômes sont susceptibles de réapparaître en fin de journée si on ne l'applique que le matin.

Pour les femmes réglées, la crème à la progestérone s'utilise entre le 12ème et le 26ème jour du cycle. Pour les femmes ménopausées, elle s'utilise pendant les 25 premiers jours du mois, suivis d'une pause jusqu'au début du mois suivant.

Il suffit de mettre un ongle de crème (un quart de cuillère à café) sur les zones de la peau réceptives à la progestérone puis de masser pour faire pénétrer la crème. Les zones recommandées sont l'intérieur des cuisses (droite ou gauche), l'arrière des genoux (idem), l'intérieur des bras (idem), la poitrine, et le cou.

Au final, c'est un produit pratique et simple d'utilisation.

Mais attention, il existe des dangers :

## Les dangers de la crème à la progestérone

Les crèmes à la progestérone proprement dosées sont une merveille au début du traitement. Mais si vous utilisez trop de crème, trop fréquemment et sur une mauvaise zone, ou que la crème à la progestérone ne convient pas à votre corps, vous pouvez subir des effets indésirables sérieux :

La progestérone appliquée sur votre peau est stockée dans vos tissus graisseux. Après un temps, si vous ne laissez pas à votre peau le temps d'absorber la crème, celle-ci va s'accumuler et les tissus graisseux satureront.

Le premier indice de saturation à guetter est le moment où la crème va devenir moins efficace.

Ensuite, si l'un des symptômes suivants apparaît sans cause évidente, il faut consulter votre médecin qui pourra vous prescrire de réduire ou d'interrompre votre traitement :

- Douleurs aux mollets ;
- Gonflement des jambes ;
- Accélération du rythme cardiaque au repos (au dessus de 120 pulsations par minute) ;
- Bouffées de chaleur ;
- Insomnie ;
- Très grande émotivité – sans raison valable ;
- Très grande impatience ;
- Nausées ;
- Problèmes digestifs (diarrhées ou constipation) ;
- Acné ;
- Peau très grasse ;
- Hirsutisme [8].

Notez que vos tissus graisseux peuvent rester saturés pendant 3 mois jusqu'à un an avant de se débarrasser de l'excès de progestérone. Pendant cette période, les effets secondaires peuvent continuer à se manifester.

On observe chez certaines femmes qui utilisent cette crème que leur niveau de progestérone est élevé en permanence. C'est problématique car la progestérone est une hormone cyclique qui n'est pas censée être présente en permanence. Le corps a besoin d'observer des changements dans les quantités de progestérone pour apporter une réponse physiologique adéquate.

La crème à la progestérone est efficace, mais son utilisation nécessite beaucoup de précautions.

## Un conseil pour bien utiliser de la crème à la progestérone

Pour éviter la saturation des tissus adipeux, appliquer la crème à la progestérone sur une zone différente du corps à chaque fois. Alternez entre l'intérieur des cuisses, la poitrine, l'intérieur des bras, etc., pour moins solliciter chacun des tissus.

Si vous suivez ce conseil et que vous restez vigilante au risque de saturation, la crème à la progestérone peut être vraiment intéressante pour atténuer le syndrome prémenstruel et les symptômes de la ménopause, dont les crampes et les bouffées de chaleur.

Avant de l'utiliser, il est fortement recommandé de consulter votre médecin.

[Vous pouvez vous procurer une crème de progestérone naturelle de qualité en vous rendant ici.](#)

Bien à vous,

Eric Müller