



Effets et effets secondaires possibles de l'hormonothérapie basée sur l'administration d'estrogène



L'hormonothérapie d'affirmation de genre est une démarche médicale que certaines personnes entreprennent afin de mieux aligner leurs caractéristiques physiques avec leur identité de genre. Le présent document porte plus précisément sur l'**hormonothérapie basée sur l'administration d'estrogène et d'antiandrogène**, qui consiste généralement à administrer de l'estrogène et/ou un médicament qui bloque la testostérone (antiandrogène) et/ou de la progestérone.

L'hormonothérapie basée sur l'administration d'estrogène peut améliorer la qualité de vie et réduire la détresse chez certaines personnes. Elle peut aussi entraîner des effets secondaires, qui peuvent varier d'une personne à l'autre et selon le plan de traitement (notamment le type de médicament, la façon dont il est administré et la dose). Les tableaux ci-dessous présentent les changements physiques auxquels on peut s'attendre avec l'hormonothérapie basée sur l'administration d'estrogène et le délai d'apparition prévu, ainsi que des mesures pour atténuer les effets secondaires courants.

Effets de l'hormonothérapie basée sur l'administration d'estrogène et délai d'apparition prévu¹

Remarque : Certains effets (indiqués par un *) peuvent être permanents ou semi-permanents, même si l'hormonothérapie est arrêtée.

EFFET	APPARITION	EFFET MAXIMAL
Changements dans la réponse sexuelle (diminution de la libido et des érections spontanées)	1-3 mois	~3-6 mois Les effets à long terme varient en fonction de facteurs individuels
Diminution de la perte de cheveux	La perte peut s'arrêter dans un délai de 1-12 mois; aucune repousse	Variable (3+ ans)
Développement mammaire*	3-6 mois	2-5 ans
Diminution de la masse ou de la force musculaire	3-6 mois	1-2+ ans
Changements dans la répartition des graisses dans le corps (redistribution de la graisse corporelle)	3-6 mois	2-5 ans
Diminution du volume testiculaire*	3-6 mois	Variable (2-3+ ans)
Changement cutanés dont un adoucissement de la peau et une diminution de la production de sébum	3-6 mois	Inconnu (1-2 ans)
Diminution modérée de la pilosité du visage et du corps²	6-12 mois	3+ ans
Infertilité (diminution de la production de sperme/production d'éjaculat)*	Variable	Variable (1-2 ans) * Les effets irréversibles sont plus susceptibles de se produire après une utilisation prolongée.

¹ Si l'administration d'estrogène est commencée après la puberté, la voix et la structure du squelette (p. ex., la taille) ne changeront pas avec les hormones seules. Le coaching vocal ou la thérapie orthophonique visent à accompagner et à conseiller les personnes trans dans l'atteinte des paramètres vocaux souhaités.

² Il est possible que la pilosité ne disparaisse pas complètement. Des méthodes d'épilation permanentes (p. ex., le laser ou l'électrolyse) peuvent s'avérer nécessaires si c'est l'objectif.



Effets et effets secondaires possibles de l'hormonothérapie basée sur l'administration d'œstrogène



Mesures pour atténuer les effets secondaires possibles

Antiandrogène : spironolactone (p. ex., Aldactone)

Basse de tension artérielle en se levant : Vous pourriez avoir des étourdissements ou la sensation d'avoir la tête légère ou qui tourne. Évitez de vous lever trop rapidement, de conduire ou d'opérer de la machinerie lourde en présence de ces symptômes. Si les symptômes sont importants ou persistants, communiquez avec votre professionnel·le de la santé.

Ces effets sont habituellement temporaires et légers.

Production d'urine et soif accrues : Surveillez les signes de déshydratation, comme une urine plus foncée, des maux de tête, une sécheresse de la bouche, des yeux ou de la peau, ou bien des crampes musculaires. Buvez beaucoup d'eau, surtout par temps chaud et si vous consommez des boissons contenant de la caféine. Il est préférable de prendre le médicament le matin afin d'éviter de devoir se lever souvent la nuit pour uriner.

Maux d'estomac (p. ex., brûlures d'estomac, nausées) : Il est préférable de prendre le médicament après un repas pour éviter les problèmes de digestion.

Taux élevé de potassium dans le sang : Une surveillance par prises de sang peut être nécessaire si vous êtes à risque (p. ex., en cas de problèmes rénaux chroniques).

Baisse de la libido et dysfonction érectile : Votre professionnel·le de la santé peut prescrire un médicament pour aider en cas de baisse de la libido ou de problèmes d'érection. Vous pouvez également consulter un·e sexologue pour vous aider à composer avec les changements dans votre vie sexuelle.

Il est possible que vous perceviez ces effets comme des *effets recherchés et positifs*, plutôt que comme des *effets indésirables*.



Ce médicament a un goût de menthe.

Des prises de sang devront être faites régulièrement au début, puis une fois par année, selon les recommandations de votre professionnel·le de la santé.

Antiandrogène : cyprotérone (p. ex., Androcur)

Fatigue et manque d'énergie : Même si vous vous sentez fatigué·e, essayez de maintenir un horaire de sommeil régulier. Évitez de conduire ou d'opérer de la machinerie lourde si les symptômes sont importants. Faire de l'exercice régulièrement, manger des repas et collations à des heures régulières pour bien nourrir votre corps et rester bien hydraté·e peut aider. Ces effets sont plus fréquents durant les premières semaines et devraient diminuer vers le troisième mois.

Baisse de la libido, dysfonction érectile et sensibilité des seins ou de la poitrine : Ces effets sont une conséquence directe de l'effet de l'hormonothérapie.

Il est possible que vous perceviez ces effets comme des *effets recherchés et positifs*, plutôt que comme des *effets indésirables*.

Pour la **sensibilité des seins** (p. ex., douleur, tissu mammaire plus dense, changements au niveau de l'aréole), qui est en fait un signe de croissance des seins, vous pouvez appliquer des compresses chaudes ou froides pour soulager l'inconfort.

Votre professionnel·le de la santé peut prescrire un médicament pour aider en cas de **baisse de la libido ou de problèmes d'érection**. Vous pouvez également consulter un·e sexologue pour vous aider à composer avec les changements dans votre vie sexuelle.

Augmentation possible des risques suivants : maladie du foie - si vous consommez de l'alcool, faites-le avec modération.

Effets pouvant découler d'une utilisation prolongée : ostéoporose, caillots sanguins, diabète.

IMPORTANT

Doit être utilisé avec prudence si vous avez des antécédents de troubles de l'humeur, comme la dépression, surtout durant les 6 à 8 premières semaines.

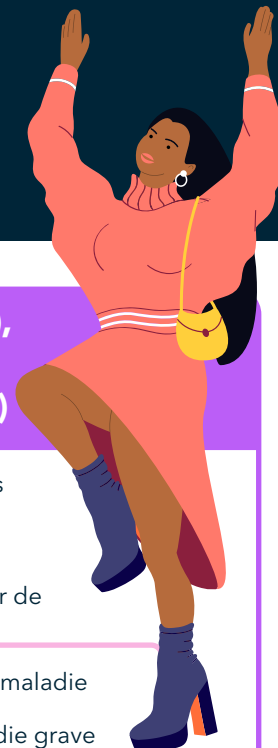
Peut diminuer la fertilité de façon permanente; ce risque est plus élevé en cas d'utilisation prolongée.

Des prises de sang et d'autres analyses peuvent être nécessaires pour prévenir les effets liés à l'utilisation prolongée. Des médicaments pourraient être prescrits au besoin.





Effets et effets secondaires possibles de l'hormonothérapie basée sur l'administration d'estrogène



Estrogène : Comprimé oral/sublingual, gel topique (p. ex., EstroGel), timbre transdermique (p. ex., Estradot), injections (offertes uniquement en préparations magistrales dans certaines pharmacies)

Nausées, maux de tête et migraines : Vous pouvez traiter ces symptômes avec des médicaments vendus sans ordonnance, p. ex., Graval pour les nausées et Tylenol ou Advil pour les maux de tête. Demandez à votre pharmacien·ne quelle option vous convient le mieux. Si Advil ou Tylenol ne soulagent pas suffisamment les migraines, consultez votre professionnel·le de la santé; un autre médicament ou un traitement préventif pourrait vous être prescrit. Votre professionnel·le de la santé pourrait aussi envisager de changer la voie d'administration de l'estrogène.

Irritation de la peau (avec l'estrogène topique ou transdermique seulement) : Des produits vendus sans ordonnance peuvent généralement aider. Vous pouvez appliquer une compresse froide pour diminuer l'inflammation, utiliser un hydratant pour garder la peau bien hydratée et/ou utiliser une crème à l'hydrocortisone pour réduire les démangeaisons et l'inflammation. Essayez d'éviter de vous gratter si possible. Si l'irritation persiste, contactez votre pharmacien·ne.

Si vous avez des antécédents de maladie cardiaque chronique, de cancer hormonodépendant ou de maladie grave du foie, votre professionnel·le de la santé discutera avec vous en détail des avantages et des risques de l'hormonothérapie.

Les effets courants comme les nausées, les maux de tête, les migraines et l'irritation de la peau sont habituellement temporaires, ils devraient disparaître après quelques semaines.

Anxiété, sautes d'humeur et bouffées de chaleur : Bien que de nombreuses personnes rapportent une amélioration générale de leur humeur à l'amorce de l'hormonothérapie d'affirmation de genre, beaucoup signalent également des sautes d'humeur ou des changements émotionnels (p. ex., une tendance à pleurer facilement). Si vous vous sentez anxieux·se, vous avez des sautes d'humeur ou vous avez des bouffées de chaleur, et que ces symptômes affectent votre qualité de vie, parlez-en à votre pharmacien·ne ou à votre professionnel·le de la santé. Pour atténuer ces effets secondaires, vous pouvez aussi faire des exercices de respiration profonde, méditer, faire des activités que vous aimez, éviter les déclencheurs et vous habiller en plusieurs couches. Comme pour tout changement important dans la vie, le soutien d'un·e psychothérapeute, psychologue ou travailleur·euse social·e peut aider à traverser cette période de façon positive.

Il est recommandé d'adopter un mode de vie sain, notamment en faisant régulièrement de l'exercice, en mangeant sainement et en arrêtant de fumer.

Baisse de la libido et dysfonction érectile : Votre professionnel·le de la santé peut prescrire un médicament pour aider en cas de baisse de la libido ou de problèmes d'érection. Vous pouvez également consulter un·e sexologue pour vous aider à composer avec les changements dans votre vie sexuelle.

Il est possible que vous perceviez ces effets comme des *effets recherchés et positifs*, plutôt que comme des *effets indésirables*.

Les effets courants comme l'anxiété, les sautes d'humeur, les bouffées de chaleur, la dysfonction érectile et la baisse de la libido sont directement liés aux effets hormonaux. C'est le signe que l'hormonothérapie est à l'œuvre. Si elles sont présentes, l'anxiété, les sautes d'humeur et les bouffées de chaleur devraient s'estomper avec le temps, à mesure que votre corps s'adapte aux hormones.



Si vous souhaitez avoir un enfant biologique, parlez-en avec votre professionnel·le de la santé, car ce médicament réduit la fertilité.

Prise de poids : Si cela vous préoccupe, parlez-en avec votre professionnel·le de la santé afin d'établir un plan avec vous.

Risque accru de caillot sanguin : Si vous présentez un essoufflement, un gonflement des bras ou des jambes ou si votre peau devient douloureuse, sensible, chaude ou change de couleur (rouge sur les peaux claires, brun ou violet sur les peaux foncées), rendez-vous immédiatement au service d'urgence le plus proche, car il pourrait s'agir d'un caillot sanguin.



Effets et effets secondaires possibles de l'hormonothérapie basée sur l'administration d'estrogène

Progestérone (p. ex., Prometrium)

Effets secondaires possibles : Nausées ou maux de ventre; changements d'humeur; somnolence; maux de tête; fatigue; gonflement ou ballonnements causés par la rétention d'eau; sensibilité, gonflement ou douleurs mammaires.

Effets secondaires rares

Risque accru de caillot sanguin : Si vous présentez un essoufflement, un gonflement des bras ou des jambes ou si votre peau devient douloureuse, sensible, chaude ou change de couleur (rouge sur les peaux claires, brun ou violet sur les peaux foncées), rendez-vous immédiatement au service d'urgence le plus proche, car il pourrait s'agir d'un caillot sanguin.

Cancer du sein : Votre professionnel-le de la santé pourrait aborder la question du dépistage avec vous, au besoin.

La progestérone orale a des effets limités sur le développement mammaire.



IMPORTANT

Prometrium contient de l'huile de tournesol plutôt que de l'huile d'arachide; utilisez ce produit avec prudence si vous êtes allergique au soja (contient de la lécithine de soja).

La progestérone générique contient de l'huile d'arachide; évitez ce produit si vous êtes allergique aux arachides.

Ressources :

Coleman E, Radix AE, Bouman WP et al. Standards of care for the health of transgender and gender diverse people, version 8. *Int J Transgend Health* 2022;23(Suppl 1):S1-S259.

Hembree WC, Cohen-Kettenis PT, Gooren L et al. Endocrine treatment of gender-dysphoric/gender-incongruent persons: an Endocrine Society clinical practice guideline. *J Clin Endocrinol Metab* 2017;102(11):3869-903.

John Hopkins Medicine. *Gender-affirming hormone therapy (GAHT)* [Internet.] [En ligne. Page consultée le 23 septembre 2025.] www.hopkinsmedicine.org/health/treatment-tests-and-therapies/gender-affirming-hormone-therapy-gaht.

Rainbow Health Ontario. (Novembre 2023.) *Guidelines for gender-affirming primary care with trans and non-binary patients* [Document PDF.] [En ligne.] www.rainbowhealthontario.ca/wp-content/uploads/2021/09/Guidelines-FINAL-4TH-EDITION-With-2023-Updates.pdf.

Richard G, Dahl M, Knudson G et al. *Soins d'affirmation de genre pour les personnes trans et de diverses identités de genre* [Internet.] 23 janvier 2025. [En ligne. Page consultée le 22 septembre 2025.] <https://cps.pharmacists.ca>. Abonnement requis.

Trans Care BC. (Mars 2023.) *Gender-affirming care for trans, two-spirit, and gender diverse patients in BC: a primary care toolkit* [Document PDF.] [En ligne.] www.transcarebc.ca/sites/default/files/2024-03/Primary-Care-Toolkit.pdf.

Trans Care BC. *Hormone therapy* [Internet.] [En ligne. Page consultée le 23 septembre 2025.] www.transcarebc.ca/hormone-therapy.

TransEstrie; Conseil québécois LGBT. *Hormones féminisantes* [Internet.] [En ligne. Page consultée le 5 décembre 2025.] <https://transitionner.info/hormones-feminisante>.

Transfeminine Science [Internet.] 2026. [En ligne. Page consultée le 13 janvier 2026.] <https://transfemscience.org/articles>.

University of California San Francisco Gender Affirming Health Program. *Guidelines for the primary and gender-affirming care of transgender and gender nonbinary people* [Internet.] 17 juin 2016. [En ligne. Page consultée le 5 décembre 2025.] <https://transcare.ucsf.edu/guidelines>.

