



L'Essentiel de la ménopause

Restez fortes. Sentez-vous bien.
Prenez les choses en main.



Fondation Canadienne
de la Ménopause

L'Essentiel de la ménopause est votre guide de confiance pour comprendre et traverser chaque étape de la ménopause. Déterminez où vous en êtes dans votre parcours, apprenez ce à quoi vous pouvez vous attendre et accédez à des renseignements d'experts pour prendre soin de votre santé, de votre travail et de votre bien-être. Qu'il s'agisse de maîtriser vos symptômes, d'obtenir une clarification ou de vous initier sur le sujet, il est temps de prendre les choses en main – à votre manière.

Célébrons les femmes dans la fleur de l'âge.

La ménopause est une étape naturelle de la vie, mais cela ne veut pas dire qu'elle est toujours facile. Pour certaines, il peut s'agir d'une période de confusion, de défis ou de changements imprévus. Chaque expérience est différente. La bonne nouvelle? La connaissance est une force. Comprendre ce qui se passe dans votre corps et connaître vos options pour rester en santé peut vous aider à vous sentir plus forte, plus en contrôle et mieux soutenue pendant cette transition. Vous n'êtes pas seule. Ensemble, nous remettons en question les idées dépassées sur la ménopause et nous en faisons un moment d'épanouissement.

Le saviez-vous? Les recherches montrent que les femmes se sentent souvent plus heureuses et plus satisfaites après la ménopause qu'avant.

Ce guide est fourni à titre informatif seulement et ne constitue pas un conseil médical. Il ne doit pas remplacer des soins, un diagnostic ou un traitement professionnels. Parlez toujours à votre professionnel de la santé de toute question ou préoccupation que vous avez au sujet de votre santé.



Les étapes de la ménopause

Périménopause

La transition s'amorce

Elle dure entre 2 et 10 ans avant la ménopause (elle commence habituellement dans la quarantaine, mais les symptômes peuvent apparaître dans la trentaine)

La périménopause est la transition qui mène à la ménopause. Au début de la périménopause, les règles peuvent être plus fréquentes et les symptômes peuvent sembler imprévisibles. À la fin de la périménopause, les règles commencent à être irrégulières et les symptômes courants de la ménopause, comme les bouffées de chaleur, deviennent habituellement plus présents.

Les taux d'œstrogènes et de progestérone augmentent et diminuent de façon imprévisible, ce qui entraîne souvent des symptômes qui peuvent avoir une incidence sur votre santé et votre vie quotidienne. Il est important de savoir que les symptômes de la ménopause peuvent se manifester même avant les changements touchant les règles, et que les changements touchant les règles peuvent se produire sans qu'il y ait d'autres symptômes. Remarque : En cas de saignements abondants ou irréguliers, il faut consulter un médecin pour exclure des problèmes potentiels comme des changements précancéreux ou cancéreux.

Ménopause

Une étape importante

L'âge moyen au moment de la ménopause est de 51 ans. La ménopause survient chez la plupart des femmes à l'âge de 45 à 55 ans (elle est considérée comme étant prématurée avant l'âge de 40 ans, précoce à l'âge de 40 à 45 ans et tardive si elle survient à l'âge de 55 ans ou plus).

La ménopause peut survenir instantanément chez les femmes de tout âge après certains traitements, comme la chimiothérapie, et des interventions chirurgicales.

La ménopause est le jour qui marque la fin des menstruations, une fois que vous avez passé une année complète sans règles.

Postménopause

Les années à venir

Cette étape dure le reste de votre vie

Une fois qu'elles ont atteint la ménopause, les femmes sont *ménopausées* pour toujours, ce qui peut représenter le tiers de leur vie ou même plus! Les taux d'œstrogènes diminuent considérablement, et même si la plupart des femmes ne présentent plus de symptômes après quatre à sept ans, d'autres peuvent en ressentir pendant beaucoup plus longtemps. Quarante pour cent des femmes, par exemple, ont des bouffées de chaleur jusqu'à la soixantaine et, pour de nombreuses femmes, les problèmes génito-urinaires s'aggravent avec le temps s'ils ne sont pas traités. Qu'une personne présente ou non des symptômes, la baisse des taux d'œstrogène augmente le risque de problèmes de santé à long terme comme les maladies cardiaques, l'ostéoporose, le syndrome métabolique et les problèmes génito-urinaires.

Comment savoir si je suis en périménopause ou en ménopause?

Les femmes sont considérées comme étant en périménopause d'après les symptômes qu'elles présentent. En général, aucun test n'est requis. Si vous avez 45 ans ou plus, la ménopause est confirmée lorsque vous n'avez pas eu vos règles pendant 12 mois. Si vous avez subi une hystérectomie, une ablation de l'endomètre ou que vous utilisez un DIU hormonal, le diagnostic repose sur le suivi de vos symptômes, et non sur l'examen des changements touchant les règles. Les femmes de 45 ans et moins doivent subir des analyses de laboratoire ainsi que d'autres examens pour déterminer si elles sont en ménopause précoce (de 40 à 45 ans) ou en ménopause prématurée (moins de 40 ans).



Symptômes courants

Les femmes ont des récepteurs d'œstrogènes partout dans leur corps, dans leurs os, dans leur cœur, dans leur cerveau et dans leur peau. À mesure que les taux d'œstrogènes diminuent pendant la ménopause, presque tous les organes peuvent être touchés. C'est pourquoi il existe plus de 30 symptômes de ménopause possibles. Les symptômes peuvent durer dix ans ou plus. Le nombre de symptômes et leur gravité diffèrent d'une personne à l'autre.



PHYSIQUES

Bouffées de chaleur ou sueurs nocturnes

Changements touchant les règles

Douleurs corporelles et articulaires

Fatigue

Maux de tête et/ou migraines

Changements touchant la peau et les cheveux

Palpitations cardiaques

Prise de poids/
Changements touchant la distribution des graisses corporelles

Sécheresse oculaire

Épaule gelée

Sécheresse de la bouche et/ou problèmes dentaires

Changements touchant l'odeur corporelle



PSYCHOLOGIQUES

Anxiété

Dépression

Humeur morose

Sentiment de ne plus être soi-même, manque de confiance en soi

Sauts d'humeur

Manque de motivation ou d'énergie

Crises de larmes

Crises de panique

Irritabilité

Colère



GÉNITO-URINAIRES ET SEXUELS

Sécheresse vaginale/
vulvaire, démangeaisons, sensation de brûlure

Relations sexuelles douloureuses

Incontinence urinaire/
fuite d'urine

Urgence urinaire

Infections urinaires

Baisse de la libido/
du désir sexuel

Difficultés liées à l'excitation sexuelle



COGNITIFS ET LIÉS AU SOMMEIL

Pensées confuses

Troubles du sommeil

Pertes de mémoire

Problèmes de concentration

Problèmes de mémoire à court terme

Difficulté à trouver le mot juste

Lenteur à traiter l'information

Les changements ne sont pas tous liés à la ménopause. Certains symptômes peuvent indiquer d'autres problèmes de santé, comme un problème thyroïdien ou une carence en fer; il est donc important de vérifier auprès de votre professionnel de la santé pour écarter d'autres problèmes potentiels.



Les répercussions de la ménopause sur votre vie

La ménopause est plus qu'une étape biologique importante. Elle peut toucher tous les aspects de votre vie, de la santé physique et mentale au travail, en passant par les relations et le bien-être à long terme. Pour certaines, l'incidence est faible. Pour d'autres, elle a des effets perturbateurs inattendus.

Comprendre comment la ménopause peut se manifester dans votre vie est la première étape pour prendre en charge la façon dont vous voulez protéger votre santé, rester forte et vous épanouir.

SANTÉ PHYSIQUE



Les bouffées de chaleur, les sueurs nocturnes, les douleurs articulaires, la fatigue, les palpitations cardiaques ne sont que quelques-uns des symptômes physiques qui peuvent accompagner la ménopause. Bien que les expériences varient, de nombreuses femmes sont étonnées de l'effet de la ménopause sur leur confort quotidien. Savoir ce qui est normal et ce qui peut être traité peut vous aider à prendre en charge vos symptômes et à conserver votre énergie et votre force.

SANTÉ MENTALE



Les sautes d'humeur, l'anxiété, l'irritabilité et les pensées confuses ne sont pas seulement « dans votre tête » : ils font partie des changements hormonaux qui se produisent dans votre corps. Ces symptômes peuvent être déroutants et frustrants, mais vous n'êtes pas seule. Un soutien, des stratégies et, dans certains cas, un traitement peuvent réellement améliorer la façon dont vous vous sentez.

QUALITÉ DE VIE



Lorsque votre sommeil est perturbé, que vous avez peu d'énergie ou que vous ne vous sentez pas vous-même, il est plus difficile de profiter de la vie. La ménopause peut avoir une incidence sur tout, de votre routine quotidienne à votre confiance en vous. La bonne nouvelle? Il existe des changements de mode de vie, des thérapies et des traitements qui peuvent vous aider à vous sentir mieux et à reprendre votre rythme.

TRAVAIL



La ménopause peut apparaître au travail de façon inattendue, qu'il s'agisse de problèmes de concentration, de fatigue ou de faire face à des symptômes imprévisibles pendant la journée. Beaucoup de femmes ne se rendent pas compte que ce qu'elles vivent est lié à la ménopause. Parler ouvertement et trouver le soutien adéquat peut vous aider à rester sur la bonne voie sur le plan professionnel.

RISQUES À LONG TERME POUR LA SANTÉ



La ménopause est une transition importante en matière de santé. La baisse des taux d'œstrogène peut augmenter le risque de maladies cardiaques, d'ostéoporose, de problèmes génito-urinaires et de diabète de type 2. Comprendre ces risques signifie que vous pouvez prendre des mesures — au moyen de dépistages, de changements de mode de vie et de conversations avec votre professionnel de la santé — pour protéger votre santé pour les années à venir.

RELATIONS (PARTENAIRE, AMIS ET FAMILLE)



La ménopause peut avoir une incidence sur la façon dont vous tissez des liens avec les gens que vous aimez. Qu'il s'agisse de changements dans votre intimité, d'une baisse de sociabilité ou de difficultés à expliquer ce que vous vivez, les relations peuvent évoluer. Le fait d'être ouverte au sujet de ce que vous traversez et d'apprendre à demander de l'aide peut vous aider à rester proche des personnes qui comptent le plus.

D'autres recherches sont nécessaires pour comprendre les diverses expériences de la ménopause, en particulier celles des peuples autochtones, des personnes noires et d'autres populations non caucasiennes.

Les personnes trans et non binaires qui vivent la ménopause font également face à des défis uniques qui nécessitent d'autres études dans le but d'assurer un accès égal à des soins pour la ménopause par des professionnels qualifiés.





Avant d'explorer le mode de vie et les options de traitement

L'expérience de la ménopause est unique à chaque femme et ce qui fonctionne bien pour une personne pourrait ne pas convenir à une autre.

Cette section est conçue pour vous informer et vous soutenir, mais il ne s'agit pas de conseils médicaux. Les traitements peuvent avoir des effets secondaires, des risques et des avantages qui varient selon vos antécédents médicaux, vos symptômes et vos objectifs personnels. C'est pourquoi il est important d'aborder cette information avec curiosité et précaution — et de parler à un professionnel de la santé qualifié si vous envisagez un nouveau traitement ou si vous n'êtes pas certaine de ce qui vous convient.

Considérez ce qui suit comme un point de départ et non comme une ordonnance. Avec des connaissances, du soutien et un peu de tâtonnements, vous pourrez trouver l'approche qui vous aidera à vous épanouir pendant la ménopause.



Changements de mode de vie : Petits pas, grande incidence

Il est essentiel de prendre soin de votre corps et de votre esprit pour composer avec la ménopause. De petits changements positifs peuvent faire une grande différence.



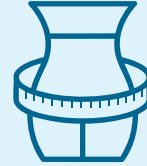
Restez active

Visez 150 minutes de mouvement par semaine pour améliorer votre humeur et prendre soin de votre santé cardiaque. N'oubliez pas de vous étirer régulièrement.



Adoptez une alimentation équilibrée

Choisissez des aliments non transformés, des protéines maigres, des bons gras et des légumes riches en fibres pour prendre soin de votre santé et avoir de l'énergie.



Essayez de maintenir votre poids santé

Un poids santé vous aide à prendre en charge les symptômes et réduit le risque de problèmes de santé à long terme.



Renforcez vos os

Ajoutez des exercices de renforcement musculaire et de mise en charge pour prévenir la perte de densité osseuse.



Arrêtez de fumer

Cela réduit le risque de maladies cardiaques et d'ostéoporose.



Réduisez votre consommation d'alcool

L'alcool peut aggraver les bouffées de chaleur, perturber le sommeil et influencer sur l'humeur. Essayez de boire moins ou de ne pas boire du tout.



Gérez le stress

Sortez, profitez du soleil et du fait de passer du temps dans la nature, essayez des exercices de respiration ou des mouvements pour calmer votre système nerveux.



Donnez la priorité au sommeil

Visez 7 à 9 heures par nuit. Une chambre fraîche et sombre et des heures de coucher régulières peuvent aider.



Envisagez la pleine conscience

Des pratiques comme le yoga, la méditation ou la tenue d'un journal peuvent améliorer l'humeur et réduire l'anxiété.

Gérer les risques à long terme pour la santé

La ménopause est un moment clé pour se concentrer sur sa santé à long terme. Prendre des mesures proactives dès maintenant peut vous aider à rester forte et en santé pour les années à venir.

- ✓ **Santé cardiaque :** Restez active, mangez des aliments bons pour le cœur et vérifiez votre tension artérielle régulièrement. Les femmes de 40 ans et plus devraient commencer à effectuer des dépistages du diabète de type 2 et à surveiller leur taux de cholestérol.
- ✓ **Dépistages du cancer :** Faites régulièrement des dépistages — mammographies à partir de 40 ans, test RSOSi pour le dépistage du cancer du côlon à 50 ans et dépistage du cancer du col de l'utérus conformément aux recommandations de votre province.
- ✓ **Santé des os :** Prenez soin de vos os avec 1 200 mg de calcium et 1 000 UI de vitamine D par jour après 50 ans. Les densitométries osseuses doivent être effectuées selon le risque personnel, mais au plus tard à 70 ans.
- ✓ **Santé génito-urinaire :** Pour un soulagement durable, les œstrogènes locaux par voie vaginale traitent le problème à la source. Les hydratants et lubrifiants vaginaux peuvent permettre de prendre en charge la sécheresse et l'inconfort, mais ils ne rétablissent pas la fonction normale (Guide de poche, p. 12).



Options sur ordonnance

Traitement hormonal

Le traitement hormonal de la ménopause (THM) est le traitement standard pour aider à prendre en charge les symptômes comme les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes, à prévenir la perte de densité osseuse et à traiter les problèmes génito-urinaires. Chez certaines personnes, le THM peut aussi améliorer l'humeur, le sommeil et la fonction sexuelle.

- Le THM comprend un œstrogène et de la progestérone, ou un autre médicament protégeant l'endomètre, pour les personnes qui ont un utérus; ou un œstrogène seul pour celles qui n'ont pas d'utérus.
- Il existe de nombreuses préparations différentes. Pour le traitement hormonal à action générale (le médicament traverse tout le corps), il existe des pilules, des timbres ou des gels à diverses doses. Pour le traitement vaginal, des crèmes ou des dispositifs vaginaux sont disponibles.
- Les œstrogènes vaginaux sont sans danger et efficaces pour traiter les symptômes comme la sécheresse vaginale, les sensations de brûlure, les démangeaisons, l'inconfort sexuel, les pertes et les infections urinaires récurrentes. La progestogène n'est pas nécessaire si le traitement est pris localement par voie vaginale. Certaines femmes ont besoin d'un traitement hormonal à action générale et d'œstrogènes locaux par voie vaginale.
- La testostérone est une option pour les femmes qui ont une faible libido.
- Remarque importante pour les femmes qui présentent une ménopause précoce (avant 45 ans) ou une insuffisance ovarienne prématurée (avant 40 ans) : sauf indication contraire, le traitement hormonal est recommandé jusqu'à l'âge naturel de la ménopause (51 ans) pour prendre en charge les symptômes de la ménopause, protéger le cœur et les os, et réduire le risque de toutes les causes de décès.

Options non hormonales

Pour les femmes qui ne sont pas en mesure de suivre un traitement hormonal ou qui préfèrent ne pas le faire, il existe des options non hormonales à envisager.

- Antagoniste du récepteur de la neurokinine B – Médicament non hormonal qui cible le centre du cerveau d'où émanent les symptômes vasomoteurs pour traiter les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes.
- ISRS (inhibiteurs sélectifs du recaptage de la sérotonine) – Peuvent aider à prendre en charge les sautes d'humeur, l'anxiété et parfois les bouffées de chaleur.
- IRSN (inhibiteurs du recaptage de la sérotonine-noradrénaline) – Peuvent aider la régulation de l'humeur et les bouffées de chaleur.
- Gabapentine – Peut réduire les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes.
- Flibansérine – Peut aider sur le plan de la baisse de l'intérêt sexuel, surtout pendant la périménopause.

Options sans ordonnance

Il existe de nombreuses approches sans ordonnance que certaines personnes trouvent utiles pour prendre en charge les symptômes de la ménopause et améliorer le bien-être général.

- Thérapie cognitivo-comportementale (TCC) – Forme structurée de thérapie par la parole qui peut faciliter la prise en charge des symptômes comme les sautes d'humeur, l'anxiété et les problèmes de sommeil. Il est prouvé qu'elle réduit l'incidence des bouffées de chaleur et améliore la qualité de vie.
- Soutien complémentaire en matière de santé – Le fait de voir un naturopathe autorisé, un physiothérapeute du plancher pelvien, un acupuncteur ou un autre fournisseur de soins peut soulager les symptômes et améliorer le bien-être.
- Hypnose clinique – Techniques de relaxation guidée par un thérapeute formé qui peuvent aider à réduire la fréquence et l'intensité des bouffées de chaleur et à améliorer le sommeil.
- Aliments à base de soja ou isoflavones – Ces sources végétales d'œstrogène faible (phytoœstrogènes) peuvent aider avec les bouffées de chaleur ou les sueurs nocturnes d'intensité modérée, bien que la recherche soit limitée. On les trouve dans des aliments comme le tofu, l'edamame et le lait de soja.
- Produits à base de plantes médicinales – Les remèdes comme l'actée à grappes noires, l'huile d'onagre ou le trèfle violet sont couramment commercialisés pour les symptômes de la ménopause. Les preuves sont mitigées, et la qualité peut varier, alors consultez votre fournisseur de soins avant de les utiliser.



5-10 %

**des femmes ne réagissent pas aux
traitements actuels, mais la recherche
se poursuit et de nouvelles options
se profilent à l'horizon.**

Un nouveau chapitre commence!

La ménopause est une transition importante en matière de santé et une nouvelle étape de la vie qui offre de nombreuses possibilités. Les recherches montrent que les femmes se sentent souvent plus heureuses et plus satisfaites après la ménopause qu'avant.

C'est le moment de vous épanouir, de profiter de la vie et de vous sentir le mieux possible!

Ressources

Découvrez l'information et les outils disponibles à l'adresse FondationCanadienneDeLaMenopause.ca/ressources/

Le site Web **FondationCanadienneDeLaMenopause.ca/essentiieldelamenopause** contient une liste de liens vers des sites Web fondés sur des données probantes sur la ménopause, notamment :

- Société des obstétriciens et gynécologues du Canada
- Société canadienne de ménopause
- International Menopause Society
- The Menopause Society
- MQ6 Pour les femmes
- Gynaecology Quality Improvement Collaboration

Voici les ressources qui ont été utilisées pour élaborer le document L'Essentiel de la ménopause^{MC} :

- La Société des obstétriciens et gynécologues du Canada : <https://www.sogc.org/fr/fr/content/events/HUB-Pages/HUB-Menopause.aspx>
- Société canadienne de ménopause : www.canadianmenopausesociety.org/women/
- International Menopause Society: www.imsociety.org/for-women/?v=5435c69ed3bc
- The Menopause Society : www.menopause.org

