

## Notions de base sur la ménopause

Bien qu'elle touche la moitié de la population, la ménopause reste voilée de mystère. Nous savons beaucoup de choses sur la puberté et la grossesse. En revanche, on parle très peu de la ménopause, de la périménopause (les années qui la précèdent) et de la postménopause (années qui la suivent), et les renseignements factuels se font rares. Trop de femmes vivent la ménopause sans comprendre ce qui se passe réellement dans leur corps ni comment les changements hormonaux peuvent entraîner un certain nombre de symptômes et de risques à long terme pour la santé.

### Qu'est-ce que la ménopause?

La ménopause est une étape naturelle de la vie et une expérience universelle qui survient dans la vie des femmes et de certaines personnes transgenres et non binaires.

Pendant la ménopause, les ovaires cessent de produire des ovules, ce qui entraîne une baisse des taux d'œstrogène et de progestérone. La ménopause est un processus continu qui comprend trois phases importantes qui dureront entre le tiers et la moitié de la vie d'une femme moyenne. Ces étapes sont appelées périménopause, ménopause et postménopause. Le terme « ménopause » est souvent utilisé pour décrire l'intégralité de ce processus continu.

### Périménopause

La périménopause est la période qui mène à la ménopause. Elle peut durer entre deux et dix ans. Pendant la périménopause, les taux d'œstrogène et de progestérone fluctuent, parfois de façon spectaculaire, et entraînent de nombreux symptômes qui peuvent avoir un effet négatif sur la santé, la qualité de vie et la productivité au travail. La plupart des femmes sont en périménopause entre 40 et 50 ans.

### Ménopause précoce et prématurée

Une ménopause est considérée comme précoce lorsqu'elle survient entre 40 et 45 ans et comme tardive lorsqu'elle intervient entre 55 et 60 ans. Une ménopause qui survient avant l'âge de 40 ans est considérée comme prématurée.

- 1 femme sur 100 est ménopausée avant l'âge de 40 ans.
- 1 femme sur 1 000 avant l'âge de 30 ans.
- 1 femme sur 10 000 avant l'âge de 20 ans.

# Notions de base sur la ménopause

## Ménopause chirurgicale et médicale

La ménopause se produit immédiatement si les deux ovaires sont enlevés par une intervention chirurgicale, appelée ovariectomie bilatérale. L'ablation de l'utérus (hystérectomie) ne déclenche pas la ménopause si les ovaires restent en place, même si les règles cessent. En moyenne, les femmes qui ont subi une hystérectomie commencent à être ménopausées deux ou trois ans plus tôt que les autres. La ménopause chirurgicale peut entraîner des symptômes de ménopause plus fréquents et plus graves que ceux qui surviennent pendant la ménopause naturelle<sup>i</sup>. La ménopause médicale peut être causée par la chimiothérapie, la radiothérapie ou la suppression ovarienne.

## Postménopause

Après la ménopause à proprement parler, chaque jour est considéré comme appartenant à la phase de postménopause. Les femmes sont alors ménopausées pour le reste de leur vie. Chez la plupart des femmes, bien des symptômes de périménopause s'estompent quelques années après la ménopause, mais chez d'autres, ils persistent pendant des dizaines d'années. En raison de la baisse importante des taux d'œstrogène, à la postménopause les femmes sont plus exposées au risque de maladie cardiaque, d'ostéoporose et de syndrome génito-urinaire de la ménopause (SGUM). On parle couramment de ménopause pour décrire la phase de la postménopause; souvent, les personnes vont dire : « Je suis en ménopause ».

## Symptômes courants pendant la ménopause



Physiques



Psychologiques



Sexuels et  
génito-urinaires



Cognitifs et liés  
au sommeil

Sur le plan de la ménopause, le parcours de chaque personne est unique. Certaines présentent très peu de symptômes, tandis que d'autres présentent des symptômes qui peuvent durer jusqu'à dix ans ou plus. La recherche indique qu'une femme sur deux n'est pas préparée pour cette étape de sa vie<sup>ii</sup>.

## Notions de base sur la ménopause

Le manque d'éducation et de sensibilisation à la ménopause empêche de nombreuses personnes de faire le lien entre leurs symptômes et les changements hormonaux liés à la ménopause. Pourquoi y a-t-il autant de symptômes? Les femmes ont des récepteurs des œstrogènes partout sur le corps. C'est pour cette raison qu'elles peuvent ressentir tout un éventail de symptômes – bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, douleurs articulaires, sans oublier les changements touchant la peau, la sécheresse oculaire et les infections urinaires récurrentes.

Les symptômes sont souvent liés. Le manque de sommeil causé par les bouffées de chaleur, les douleurs articulaires et les sueurs nocturnes, par exemple, entraîne de la fatigue, des pensées confuses et des changements d'humeur. Pour d'autres problèmes de santé, il est reconnu que de tels symptômes nécessitent des accommodements.

La connaissance est une force. À l'aide de renseignements fondés sur des données probantes, les femmes peuvent agir. Les changements de mode de vie, les soins préventifs et les options de traitement sûres et efficaces peuvent aider les femmes à traverser sans trop de peine la périménopause, la ménopause et la postménopause. Les séances d'éducation et de sensibilisation en milieu de travail peuvent jouer un rôle clé dans la lutte contre la stigmatisation de la ménopause et à améliorer les connaissances sur la ménopause.

### Communautés et expériences diverses

Les personnes transgenres, non binaires ou intersexuées peuvent également être ménopausées, et chacune vivra la ménopause différemment en raison des changements hormonaux liés à l'âge, des traitements hormonaux et des éventuelles interventions chirurgicales<sup>1</sup>. Les membres de la communauté LGBTIQ+ rencontrent souvent des difficultés lorsqu'ils reçoivent des soins pendant la ménopause, notamment pour l'accès à un traitement hormonal de la ménopause qui leur convient, ce qui s'ajoute aux inégalités systémiques en santé dont ils sont déjà victimes<sup>2</sup>.

La ménopause est également une expérience intersectionnelle liée à l'invalidité, à l'âge, à l'origine raciale, à la religion et à l'état matrimonial. Les normes culturelles peuvent avoir une incidence sur la perception qu'une personne a de la ménopause et sur sa volonté de demander de l'aide. Par ailleurs, les symptômes de la ménopause varient en fonction des différentes origines raciales des femmes<sup>3</sup>. À titre d'exemple,

## Notions de base sur la ménopause

des recherches ont montré que les femmes noires souffrent pendant plus longtemps de symptômes liés à la ménopause plus graves que les personnes d'autres origines raciales<sup>4</sup>. Les femmes autochtones se heurtent à de nombreuses inégalités dans l'accès aux soins de santé pendant leurs années de fertilité en raison des politiques coloniales et sont victimes de violence ciblée et de racisme.

Il est important de reconnaître que, pour de nombreuses raisons, les expériences que chacune a de la ménopause peuvent être très différentes. D'autres recherches sont nécessaires pour mieux comprendre la façon dont les diverses communautés vivent la ménopause.

Pour de plus amples renseignements, rendez-vous sur le site de la **FondationCanadienneDeLaMénopause.ca**

- 1 <https://www.england.nhs.uk/long-read/supporting-our-nhs-people-through-menopause-guidance-for-line-managers-and-colleagues/#transgender-non-binary-and-intersex-staff-and-the-menopause>
- 2 [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(22\)01935-3/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(22)01935-3/fulltext)
- 3 <https://thebms.org.uk/wp-content/uploads/2023/06/20-BMS-TfC-Menopause-in-ethnic-minority-women-JUNE2023-A.pdf>
- 4 <https://www.nytimes.com/2023/08/23/well/live/menopause-symptoms-women-of-color.html>
- 5 <https://www.cmaj.ca/content/195/33/E1097>

---

i O'Brien K, Uzelac A, Lim J, Christakis M, Shirreff L. Surgical Menopause. Gynaecology Quality Improvement Collaboration: v12.22.2021.

ii The Silence and the Stigma: Menopause in Canada. The Menopause Foundation of Canada. October 2022.