

Fondation Canadienne
de la Ménopause

Prendre en charge votre ménopause :

Un guide pour trouver et recevoir
les soins liés à la ménopause
que vous méritez



Votre santé compte.

Vous êtes dans la force de l'âge et vous voulez vous sentir bien et énergique – pleinement vous-même. Mais les symptômes de la ménopause non traités peuvent avoir des effets négatifs, non seulement maintenant, mais aussi sur votre santé à long terme.

Vous n'êtes pas seule. Plus de 10 millions de femmes au Canada sont âgées de 40 ans et plus, au cœur de la période concernée par la ménopause. Ce qu'elles ont en commun, c'est qu'elles méritent des soins qui les aident à se sentir de nouveau elles-mêmes. Vous aussi.

Votre professionnel de la santé est un allié clé. La Fondation canadienne de la ménopause (FCM) a créé ce guide pour vous aider à vous sentir confiante et prête à avoir une discussion de grande qualité avec votre professionnel de la santé afin que vous puissiez recevoir les soins qui vous conviennent le mieux.

« J'ai eu beaucoup de difficulté à déchiffrer et à comprendre les nombreux symptômes, les changements physiques et mentaux, tout en continuant d'être un parent présent et en conciliant ma carrière et ma vie personnelle.

Signé : quelqu'un qui a désespérément besoin de réponses, d'espoir et de compassion concernant la ménopause. »

Katherine

Ménopause = un jour 12 mois après vos dernières règles

51 = âge moyen auquel les femmes atteignent la ménopause

1 sur 100 = atteindra la ménopause avant l'âge de 40 ans

1 sur 1 000 = atteindra la ménopause avant l'âge de 30 ans

10 = nombre d'années maximal pendant lesquelles les femmes peuvent être en périménopause



La ménopause est perçue comme quelque chose que les femmes doivent endurer, comme le fardeau d'une femme. C'est inacceptable. Les femmes méritent de se sentir bien... il existe des soins préventifs, des choix de mode de vie et des options de traitement sûres et efficaces pour aider les femmes qui traversent la ménopause à s'épanouir. »

D^{re} Wendy Wolfman, obstétricienne et gynécologue,
spécialiste de la ménopause
Toronto, Ontario
Membre du Conseil consultatif médical de la FCM



Prendre soin de votre santé en milieu de vie

La ménopause est une transition importante en matière de santé; elle entraîne des changements hormonaux qui peuvent déclencher plus de 30 symptômes et même avoir une incidence sur votre santé à long terme. Il est judicieux de prendre des mesures proactives pour protéger votre santé en milieu de vie. Les bilans importants comprennent les éléments suivants :



Santé cardiaque

Restez active, mangez sainement et consultez régulièrement votre professionnel de la santé. Si vous avez 40 ans ou plus, ou plus tôt si vous présentez des facteurs de risque, vous devez commencer à effectuer des dépistages du diabète de type 2 et du cholestérol et vérifier régulièrement votre tension artérielle.



Dépistages du cancer

Un dépistage régulier du cancer peut aider à déceler des problèmes rapidement. Les recommandations de dépistage varient selon la province, l'âge et le risque personnel. Demandez à un professionnel de la santé des renseignements sur le dépistage du cancer du sein, du côlon et du col de l'utérus et à quel moment vous devez effectuer vos examens.



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. Veuillez noter qu'il est préférable d'absorber le calcium à partir des aliments. 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 sur ordonnance 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.



Santé mentale

Les changements hormonaux peuvent influencer sur votre humeur et causer de l'anxiété ou de la dépression. Si vous éprouvez des difficultés, vous pouvez demander de l'aide. Discutez de votre santé mentale avec votre professionnel de la santé à chaque étape de la ménopause.



Il est très utile pour les femmes d'avoir l'occasion de parler de problèmes de santé survenant en milieu de vie et de soins préventifs à la fin de la trentaine ou au début de la quarantaine, afin qu'elles puissent mieux comprendre ce qui les attend et comment être mieux préparées à ce prochain chapitre grâce à des informations qu'elles peuvent appliquer dès aujourd'hui. »

D^{re} Shafeena Premji, médecin de famille, spécialiste de la ménopause
Calgary, Alberta
Membre du Conseil consultatif médical de la FCM



Ménopause et équité en matière de santé

L'accès aux soins liés à la ménopause n'est pas équitable et, pour de nombreuses femmes et personnes de diverses identités de genre, obtenir de l'aide s'avère plus difficile que cela ne devrait l'être.

Voici pourquoi :



Celles qui ont du mal à se faire entendre ont du mal à obtenir des soins.

Les membres des communautés autochtones, noires, racisées, des nouveaux arrivants au Canada, de diverses identités de genre et d'autres communautés marginalisées font face à des inégalités systémiques en matière de santé, aggravées par la discrimination et le racisme, y compris dans les soins liés à la ménopause. Il faut que des recherches soient menées sur les besoins et les expériences des communautés défavorisées, sur les renseignements concernant la ménopause adaptés aux cultures et sur l'amélioration de l'accès à des soins tenant compte de la diversité.



Formation minimale à l'intention des professionnels de la santé.

Comme la plupart des médecins reçoivent une formation minimale sur la ménopause à la faculté de médecine, bon nombre d'entre eux sont mal préparés à fournir des soins complets liés à la ménopause. Ce guide vous aidera, les aidera.



Des millions de personnes n'ont pas de professionnel de la santé régulier.

Environ 5,4 millions de Canadiennes et Canadiens (17 %) en sont privés, et les régions rurales et éloignées sont les plus durement touchées. De nouvelles options, comme les cliniques virtuelles de ménopause, gagnent en popularité.



La couverture des médicaments dépend de votre régime d'assurance ou de votre lieu de résidence.

L'accès au traitement hormonal de la ménopause dépend de la province où vous habitez ou de ce que couvre votre régime privé. Des groupes font pression pour obtenir des changements.



Chaque expérience est unique.

La ménopause est universelle, mais l'expérience est personnelle. Des discussions sur les soins personnalisés sont nécessaires, en particulier en ce qui concerne les femmes ayant des antécédents de santé plus complexes, comme le cancer du sein, les maladies cardiaques ou la ménopause prématurée ou d'origine chirurgicale.



Les vieux préjugés persistent.

La ménopause demeure un sujet tabou dans plusieurs familles, communautés et milieux de travail. En parler contribue à briser le silence et à renforcer le soutien.



L'accès aux soins liés à la ménopause ne devrait pas dépendre du revenu, du code postal, de la race, de l'identité de genre, ou du fait d'avoir ou non un professionnel de la santé habituel. Nous devons faire mieux. Les soins liés à la ménopause doivent être équitables, accessibles et réactifs; des soins culturellement sécuritaires, qui respectent nos différences et qui répondent aux besoins et aux objectifs des personnes là où elles se trouvent. »

D^{re} Sheila Wijayasinghe, médecin de famille et spécialiste de la ménopause
Toronto, Ontario
Membre du Conseil consultatif médical de la FCM





« Je pensais que la ménopause, c'était les bouffées de chaleur et les changements touchant les règles. Eh bien, la réalité est tout autre. Nous devons mieux éduquer les femmes et les médecins afin de pouvoir continuer à mener une vie longue et productive. »

Claire

Recherché : votre partenaire en santé pendant la ménopause

Il peut être difficile de trouver des fournisseurs de soins avertis. Selon votre situation, essayez ces étapes.

Votre professionnel de la santé est-il incapable de vous aider?

- Orientez votre professionnel de la santé vers des outils d'évaluation et de prise en charge de la ménopause fondés sur des données probantes, comme le Menopause Quick 6 (MQ6) ou la ressource [Menopause Management](#) du Centre for Effective Practice. Demandez-lui de passer en revue l'un de ces algorithmes validés avec vous pour trouver la voie à suivre adaptée à vos besoins uniques.
- Si vous avez l'impression de ne pas obtenir les réponses que vous cherchez, demandez à être orientée vers un autre professionnel de la santé (médecin de famille ou infirmière praticienne) dans la clinique ou la région. Une personne qui sera au courant des lignes directrices de la pratique clinique et à l'aise pour traiter des femmes présentant des symptômes de la ménopause en ayant recours aux options de traitement hormonal et non hormonal.
- Vous pouvez aussi demander à être dirigée vers une clinique spécialisée en matière de ménopause dans votre région. N'oubliez pas que les délais d'attente pour consulter un spécialiste peuvent être longs (12 à 18 mois, voire plus). Plus tôt la demande de consultation est faite, mieux c'est.

Vous n'avez aucun professionnel de la santé régulier et vous avez besoin de soins liés à la ménopause?

- Rendez-vous dans une clinique sans rendez-vous pour obtenir une consultation.
- Envisagez d'avoir recours à l'une des nouvelles cliniques privées qui proposent des consultations virtuelles sur la ménopause avec des professionnels de la santé. Comme il y a bien souvent des frais connexes à ces services, commencez par lire le document [Comment évaluer les cliniques virtuelles et privées qui offrent des soins liés à la ménopause](#), pour vous assurer de choisir une clinique fiable et fondée sur des données probantes.
- Vous voulez faire vous-même des recherches sur les spécialistes de la ménopause? La Menopause Society dispose d'une fonction de recherche « Trouvez un praticien spécialiste de la ménopause ». Les personnes répertoriées ne sont pas toutes certifiées par la Menopause Society, cependant, cette liste constitue un bon point de départ. [Le site Web de la FCM](#) fournit des instructions sur la façon d'interroger la base de données pour trouver des praticiens canadiens.

Quelques conseils

Pour réussir, vous devez recevoir les soins dont vous avez besoin pour vous sentir mieux. Voici quelques stratégies :

1. **Prenez un rendez-vous consacré à la ménopause.**

La ménopause mérite toute votre attention et celle de votre professionnel de la santé. Ne l'ajoutez pas à une autre visite. Prévoyez du temps (demandez un rendez-vous plus long) juste pour cela.

2. **Vous êtes une partenaire à part entière dans votre équipe de soins pour la ménopause.**

Vous avez fait un suivi des symptômes et effectué des recherches et vous connaissez votre corps. Exprimez votre point de vue, y compris les symptômes qui vous préoccupent le plus, et si vous avez un traitement en tête, dites-le. Votre opinion compte.

3. **Ne partez pas du principe que la ménopause est la cause de tous les symptômes.**

Bouffées de chaleur? Probablement. Palpitations cardiaques? Peut-être. Certains symptômes chevauchent d'autres affections. Obtenez un examen complet pour vous assurer d'obtenir le bon diagnostic et les soins appropriés. Il s'agit notamment de vous assurer que vos autres dépistages sont à jour.

4. **Il n'y a pas d'approche qui convient à tout le monde.**

Il existe aujourd'hui des changements au mode de vie, des options sur ordonnance et des médicaments sans ordonnance pour la prise en charge des divers symptômes de la ménopause. Il n'est pas inhabituel d'avoir besoin de diverses mesures de soutien pour s'épanouir à cette étape de la vie.

5. **Si les symptômes persistent, parlez-en à votre professionnel de la santé.**

Si les symptômes ne s'atténuent pas, ne vous résignez pas à les endurer, parlez-en. Il faudra peut-être rajuster votre dose de médicament ou votre type de traitement, et vous n'avez pas à souffrir en silence si la situation ne s'améliore pas.

« Il m'a fallu près d'un an pour trouver un médecin qui m'écoutait vraiment. J'avais l'impression de ne pas être entendue, j'étais épuisée. Puis, j'ai trouvé une perle, un médecin qui a enfin eu une vraie conversation avec moi, qui a reconnu mes difficultés et qui m'a prescrit un traitement hormonal. Cela a changé ma vie. Les soins appropriés peuvent transformer des vies - j'en suis la preuve vivante. »

Tara

Les médecins sont la source d'information privilégiée sur la ménopause, mais seulement le quart des femmes déclarent que leur médecin leur en a parlé de façon proactive. N'attendez pas - amorcez la conversation!

Vous êtes prête à tirer le meilleur parti de votre consultation avec votre professionnel de la santé? **Suivez, apprenez et préparez-vous** afin d'être prête à faire de véritables progrès.

1

Suivre

Les rendez-vous sont courts, et on peut difficilement tout mentionner sans rien oublier. Si vous y apportez un suivi de vos symptômes, votre professionnel de la santé aura une vision claire de ce que vous vivez.

L'idéal est de suivre votre cycle mensuel (si vous avez encore vos règles) et les symptômes pendant au moins trois mois pour brosser un tableau complet et aider votre médecin à écarter d'autres causes possibles. L'outil de suivi des symptômes de la ménopause de la Fondation canadienne de la ménopause, approuvé par la Société canadienne de ménopause, vous donne un moyen rapide et simple de surveiller les symptômes courants.

C'est toujours un bon moment pour vous familiariser avec les divers symptômes de la ménopause – il y en a plus de 30. En effet, les récepteurs d'œstrogènes étant présents dans tout le corps, notamment dans le cerveau, la ménopause peut vous affecter de nombreuses façons. Les symptômes sont généralement classés en quatre grandes catégories :

- **Physique** – c.-à-d. bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, maux de tête, palpitations cardiaques
- **Humeur et santé mentale** – c.-à-d. anxiété, irritabilité, dépression
- **Santé génito-urinaire et sexuelle** – c.-à-d. sécheresse vaginale ou brûlure, rapports sexuels douloureux, mictions impérieuses ou incontinence
- **Fonctions cognitives et sommeil** – c.-à-d. brouillard cérébral, problèmes de mémoire, troubles du sommeil

Pour en savoir plus sur la ménopause et ses symptômes, visitez le site fondationcanadiennedelamenopause.ca.

Les recherches de la FCM révèlent que

95 %

des femmes présentent en moyenne sept symptômes de ménopause.



Si vous avez plus de 45 ans et présentez des symptômes, vous êtes considérée comme étant en périménopause – aucune analyse hormonale particulière n'est requise. Si vous avez subi une hystérectomie, une ablation de l'endomètre ou que vous utilisez un DIU hormonal, le diagnostic de ménopause 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). »

Dr^e Michelle Jacobson, obstétricienne et gynécologue, spécialiste de la ménopause
Toronto, Ontario
Membre du Conseil consultatif de la FCM



2

Apprendre

La connaissance, c'est le pouvoir, surtout lorsqu'il s'agit de comprendre son propre corps. Le thème de la ménopause étant de plus en plus présent dans les médias, les livres et les réseaux sociaux, il peut s'avérer difficile de distinguer le vrai du faux. Commencez par des ressources fondées sur des données probantes qui vous sont destinées, comme :

- Le [site Web de la Fondation canadienne de la ménopause](#) offre une gamme de ressources fiables et fondées sur des données probantes. Assurez-vous de consulter Menopause Essentials – L'Essentiel de la ménopause, le nouveau guide de référence de la Fondation canadienne de la ménopause pour traverser la ménopause, y compris les étapes, les symptômes, les choix de mode de vie, les traitements et les options de soins préventifs disponibles pour vous aider.
- Le [HUB Ménopause](#) est une source collaborative en ligne de la Société canadienne de ménopause et de la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada.
- Les deux organismes offrent également plus de renseignements aux femmes, consultez la [Société canadienne de ménopause pour les femmes](#) et [menopauseandu.ca/fr/](#) de la SOGC.
- [MQ6 pour les femmes](#) présente des renseignements adaptés aux Canadiennes.
- La [Menopause Society](#) est la plateforme en ligne de l'organisation anciennement connue sous le nom de North American Menopause Society.
- L'[International Menopause Society](#) est la plus importante organisation mondiale pour les praticiens du domaine de la ménopause.

Il n'existe pas de solution universelle, car le parcours de ménopause de chaque femme est unique. Mais plus vous en saurez, plus vous vous sentirez confiante pour faire les choix qui vous conviennent.

Ces sources fondées sur des données probantes sont rédigées à l'intention du milieu médical, vous pourriez en faire part à votre professionnel de la santé :

- Le [Guide pratique pour la prise en charge de la ménopause](#) de la Société canadienne de ménopause résume les plus récentes lignes directrices canadiennes et internationales.
- Le [Menopause Quick 6 \(MQ6\)](#) fournit aux praticiens un guide de décision en matière de traitement et d'autres ressources pour prendre en charge les symptômes de la ménopause.
- L'outil [Menopause Management](#) du Centre for Effective Practice est un outil d'évaluation et de gestion conçu au Canada à l'intention des médecins de famille et des infirmières praticiennes en soins primaires.
- La norme de qualité [Ménopause : Soins aux femmes et aux personnes de genres divers](#), de Qualité des services de santé Ontario, constitue la première norme provinciale de qualité pour les soins liés à la ménopause au Canada. Bien qu'il s'agisse d'un document de l'Ontario, son contenu est utile, peu importe la région.
- L'[énoncé de position 2022 sur l'hormonothérapie](#) de la Société de ménopause et l'[énoncé de position de 2023 sur le traitement non hormonal](#) fournissent des conseils sur le traitement fondés sur des données probantes d'un point de vue nord-américain.

3

Se préparer

Vous avez un rendez-vous bientôt? Préparez-vous.

Notez les questions que vous voulez poser à votre professionnel de la santé.

En voici quelques-unes pour commencer :

- Est-ce que mes symptômes et la façon dont ils se manifestent laissent supposer la périménopause ou la ménopause?
- Y a-t-il d'autres causes possibles à mes symptômes? Comment ferons-nous pour écarter les autres causes possibles?
- Quelles autres analyses ou évaluations dois-je faire (cholestérol, thyroïde, etc.)?
- Quelles sont les options liées au mode de vie? Les options de traitement? Quels sont les risques et avantages de chacune?
- Au bout de combien de temps vais-je constater une différence? Que dois-je faire si j'ai l'impression d'avoir besoin d'un ajustement ou d'une approche différente?

Une autre pièce du casse-tête : vos antécédents familiaux.

Notez tout ce qui est pertinent, en particulier l'expérience de la ménopause chez votre mère ou vos sœurs, et tout antécédent personnel ou familial de cancer du sein. Ces renseignements peuvent aider à orienter vos choix thérapeutiques.

La veille de votre rendez-vous, faites-vous une liste de questions et rassemblez vos notes sur vos antécédents familiaux en y ajoutant le suivi de vos symptômes et toutes les ressources dont vous aimeriez parler. Vous êtes prête!



« Je ne me suis pas rendu compte que je traversais la périménopause ou la ménopause avant qu'il ne soit "trop tard" et que les symptômes aient eu, sans que je m'en rende compte, un effet négatif sur ma santé et ma vie quotidienne. Si j'avais eu la chance d'avoir été prévenue et informée de ce à quoi m'attendre, j'ai vraiment l'impression que je serais dans une situation différente aujourd'hui. L'éducation est synonyme de pouvoir. »

C'est enfin le jour de votre rendez-vous! Vous devez en profiter au maximum.

Vous avez fait un suivi de vos symptômes, vous avez fait vos recherches. Il est maintenant temps de tirer le meilleur parti de votre rendez-vous. Que vous alliez seule à votre rendez-vous ou que vous soyez accompagnée d'une amie ou d'une alliée, voici ce que vous devez faire :

« Si quelque chose ne va pas, consultez un professionnel. Défendez vos intérêts, comme nous l'avons fait pour nos parents, nos enfants et nos conjoints. Nos vies comptent! »

Shelly

✓ Commencez en force.

Premièrement, dites pourquoi vous êtes là : « Je suis ici pour parler de la ménopause et trouver la meilleure façon de gérer mes symptômes et de réduire les risques à long terme. »

✓ Décrivez précisément vos symptômes.

Utilisez votre outil de suivi pour mettre en évidence les principaux symptômes, leur fréquence et leurs effets sur votre vie. Concentrez-vous sur ce qui a le plus d'incidence sur vous. Par exemple :

- « Je me réveille trempée de sueur presque toutes les nuits et je n'arrive pas à dormir. »
- « Pendant les rapports sexuels, j'ai une sensation de papier sablé, c'est douloureux et stressant. »
- « Je suis très anxieuse, et ça se répercute sur ma famille et mon travail. »

✓ Faites part de ce que vous avez appris.

Vous avez trouvé des recherches ou des lignes directrices qui pourraient être utiles? Exprimez-vous. Vous pouvez dire, par exemple :

- « Je suis tombée sur des lignes directrices et j'ai vu que... »
- « J'ai trouvé des renseignements fondés sur des données probantes que j'aimerais vous montrer... »
- « Je pense que cela pourrait aider à expliquer mes symptômes... »

✓ Posez vos questions.

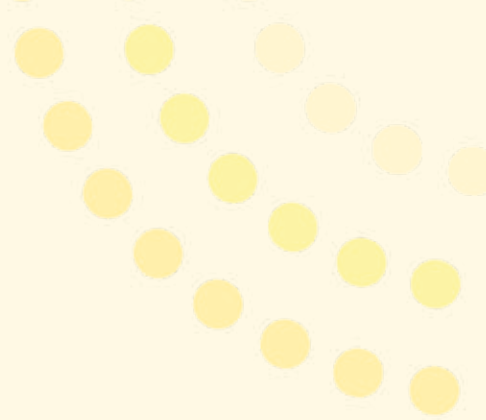
Gardez à portée de main la liste de questions que vous avez préparée avant votre rendez-vous. Posez chacune des questions et assurez-vous d'obtenir les réponses nécessaires, en particulier concernant les options de traitement, les risques et les avantages.

✓ Repartez avec un plan.

Ne repartez pas de votre rendez-vous sans un plan.

- Vous avez un plan de traitement? Fantastique! Vous allez maintenant pouvoir commencer à vous sentir mieux.
- Besoin d'un suivi? Fantastique! Réservez-le avant de partir.

Après votre rendez-vous, prenez un moment pour vous remercier d'avoir pris des mesures proactives pour votre santé... de vous être prise en main. Bravo!



Défendez votre santé pendant la ménopause!

Vous êtes la personne la plus à même de défendre votre propre santé et votre bien-être. Si vous avez l'impression que vos symptômes de ménopause sont ignorés, mal compris ou que vous n'obtenez pas l'aide dont vous avez besoin pendant votre rendez-vous, n'abandonnez pas. Vous méritez de vous sentir bien!



Défendre sa propre santé n'est jamais une erreur. Si vous avez l'impression que les gens ne vous écoutent pas, que quelque chose ne va pas et que vous êtes rejetée, continuez de défendre votre cause. Continuez de chercher des renseignements de meilleure qualité. Continuez de chercher un professionnel de la santé qui peut vous aider. »

D^{re} Kelsey Mills, obstétricienne et gynécologue, spécialiste de la ménopause
Victoria, Colombie-Britannique
Membre du Conseil consultatif médical de la FCM



Explorez ce guide et les ressources, les liens et les renseignements de la FCM sur fondationcanadiennedelamenopause.ca/ressources/avant-de-consulter-votre-professionnel-de-la-sante/



À propos de la Fondation canadienne de la ménopause

La Fondation canadienne de la ménopause (FCM) est une organisation nationale sans but lucratif qui a été créée pour sensibiliser la population aux répercussions de la ménopause sur les femmes et la société. La mission de la FCM est d'éliminer la stigmatisation sociale et les tabous associés à la ménopause. L'organisation est déterminée à combler les lacunes dans le domaine de la ménopause, à améliorer l'accès aux soins et aux traitements et à créer un milieu inclusif pour la ménopause au travail. Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site FondationCanadienneDeLaMenopause.ca

Statistique Canada. Principaux résultats du rapport intitulé *La santé de la population canadienne*, 2025.
<https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/250305/dq250305a-fra.htm>