Fondation Canadienne de la Ménopause

Comment évaluer les cliniques virtuelles et privées qui offrent des soins liés à la ménopause

Les cliniques virtuelles et privées qui offrent des soins liés à la ménopause sont de plus en plus nombreuses au Canada. Elles constituent une option pour les femmes qui n'ont pas accès à un médecin de famille ou à un professionnel de la santé formé sur les soins liés à la ménopause. Certaines cliniques se concentrent uniquement sur les soins liés à la ménopause, tandis que d'autres offrent des soins pour divers problèmes de santé, dont la ménopause. Ce guide est conçu pour vous aider à faire des choix éclairés lorsque vous parcourez les options de soins virtuels et privés.

Principales questions à se poser :

1. Qui offre les soins et quelles sont ses qualifications en matière de ménopause?

- S'agit-il d'un professionnel de la santé autorisé au Canada (p. ex., médecin, infirmière praticienne)?
- Le praticien a-t-il reçu une formation sur les soins liés à la ménopause auprès d'organismes reconnus comme la Société canadienne de ménopause, la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (SOGC), la Menopause Society (anciennement la North American Menopause Society) ou l'International Menopause Society (IMS)?
- Le praticien spécialisé dans la ménopause est-il certifié par la Menopause Society ou a-t-il suivi la formation de sensibilisation et de reconnaissance professionnelles de l'International Menopause Society?
- Si des soins de santé complémentaires sont offerts, les professionnels de la santé sont-ils des praticiens autorisés dans leurs domaines respectifs (p. ex., diététiste agréé, physiothérapeute pelvien, psychologue, etc.)?

2. Quels sont les services offerts et à quel prix?

- La clinique fait-elle partie du système de soins de santé public (les frais sont couverts par les régimes d'assurance-maladie provinciaux), offre-t-elle des soins privés (les services sont à votre charge) ou une combinaison des deux? Si des frais sont facturés, recherchez les services inclus (clavardage continu avec le professionnel de la santé, suivi des symptômes, etc.)?
- Y a-t-il des frais distincts pour les évaluations, les analyses, les visites chez le médecin, les ordonnances ou les communications de suivi avec votre médecin de famille ou votre spécialiste, le cas échéant?
- Si des analyses hormonales sont offertes, demandez au praticien si elles sont requises pour votre première visite ou pour les visites de suivi, comment seront-elles réalisées (prélèvement sanguin ou salivaire) et pour quelles raisons. Les lignes directrices de la Menopause Society indiquent qu'il n'est pas nécessaire de procéder à des analyses de routine pour diagnostiquer la ménopause chez les femmes de plus de 45 ans présentant des symptômes typiques et que le traitement est habituellement prescrit selon les symptômes. Des analyses fréquentes ne sont généralement pas utiles sur le plan clinique, en particulier lors de la périménopause, période à laquelle les hormones fluctuent. Les analyses sanguines (sériques) sont la référence standard, tandis que les analyses salivaires sont beaucoup moins fiables.
- Devez-vous payer pour des produits d'hormonothérapie composés sur mesure et non réglementés qui ne sont pas approuvés par Santé Canada? Les associations pour la ménopause ne les recommandent généralement pas.
- Des reçus à transmettre à votre assurance privée (prestations) sont-ils fournis?

3. Quels types de traitements offre la clinique?

- Offre-t-elle des soins fondés sur des lignes directrices d'organisations pour la ménopause reconnues, comme la Société canadienne de ménopause, la Menopause Society ou l'International Menopause Society?
- Les options de traitement qu'elle offre, notamment les hormonothérapies, sont-elles approuvées par Santé Canada ou recommandées par les lignes directrices de l'International Menopause Society?
- Pouvez-vous obtenir les traitements prescrits à la pharmacie de votre choix, ou précise-t-elle la pharmacie où vous devez vous les faire délivrer? Si une clinique virtuelle exige que vous vous rendiez dans une pharmacie précise, il peut avoir un intérêt financier. À titre d'exemples, la clinique peut être propriétaire de cette pharmacie ou recevoir des commissions pour recommandation.

© 2025 Fondation canadienne de la ménopause

- Si elle offre des hormones composées, des pellets ou des suppléments, présente-t-elle des données probantes liées à leur utilisation? Divulgue-t-elle que les sociétés nationales et internationales pour la ménopause ne les recommandent pas?
- Si elle prescrit de la testostérone (utilisation hors indication pour traiter le faible désir sexuel chez les femmes ménopausées), renseignez-vous sur la façon dont vos taux seront surveillés. Les lignes directrices consensuelles mondiales recommandent d'utiliser des doses qui maintiennent la testostérone dans la plage normale pour les femmes. La pratique sécuritaire consiste à vérifier les taux rapidement après l'instauration du traitement, puis au besoin, en fonction des symptômes et du profil de santé.

On parle d'utilisation hors indication lorsqu'un professionnel de la santé prescrit un médicament pour une raison autre que celle pour laquelle il a été approuvé. Il s'agit d'une pratique courante qui se produit lorsque la recherche ou l'expérience démontre que le médicament peut aider d'une autre façon. Cela ne signifie pas que le médicament est dangereux : il n'a tout simplement pas franchi toutes les étapes du processus d'approbation pour cette utilisation précise. Par exemple, au Canada, certains antidépresseurs sont prescrits hors indication pour traiter les symptômes de la ménopause.

4. Fournira-t-elle des soins personnalisés et fondés sur des données probantes avec un soutien de suivi?

- Les plans de traitement sont-ils adaptés à vos symptômes, à vos besoins et à vos antécédents médicaux?
- Vos antécédents médicaux sont-ils examinés et évalués?
- L'hormonothérapie est-elle considérée comme l'une des nombreuses options, en fonction de vos antécédents médicaux et de vos besoins actuels?
- Examine-t-elle votre santé en général, notamment les symptômes physiques, l'humeur, le sommeil, la fonction sexuelle, la santé métabolique, les symptômes génito-urinaires et le mode de vie?
- La clinique offre-t-elle des soins de suivi ou s'agit-il d'une consultation ponctuelle?
- La clinique communiquera-t-elle avec votre médecin de famille ou votre spécialiste (le cas échéant) pour assurer la coordination de votre plan de traitement?

5. Comment les renseignements personnels sur la santé sont-ils protégés? Comment la clinique conservera-t-elle et protégera-t-elle vos renseignements personnels sur la santé? Au Canada, les professionnels de la santé sont tenus de respecter les lois fédérales et provinciales sur la protection des renseignements personnels pour assurer la sécurité de votre dossier.

À rechercher dans une clinique virtuelle ou privée

- Des professionnels de la santé ou des infirmières praticiennes titulaires d'un permis d'exercice canadien et possédant une formation ou un certificat reconnu dans le domaine de la ménopause.
- Des traitements clairs et fondés sur des données probantes. Consultez les renseignements sur les médicaments approuvés pour la ménopause au Canada de la Société canadienne de ménopause ici.
- Une tarification transparente.
- Un suivi des soins ou une coordination avec votre professionnel de la santé habituel, le cas échéant.
- Une protection de vos renseignements personnels sur la santé.

© 2025 Fondation canadienne de la ménopause

Fondation Canadienne de la Ménopause

Ce qu'il faut savoir sur l'hormonothérapie bio-identique

L'***hormonothérapie bio-identique*** **est un terme largement utilisé qui cause souvent de la confusion.**

Le terme « bio-identique » est un terme marketing et non médical. Il s'agit d'hormones ayant la même structure moléculaire que les hormones produites par notre corps. Parfois, ces hormones sont aussi appelées « hormones identiques au corps ». Il est important de savoir que tous les produits hormonaux sont fabriqués en laboratoire, à l'exception des œstrogènes conjugués équins, qui proviennent de l'urine de juments gravides.

La plupart des femmes n'ont pas à payer de produits composés pour obtenir des hormones bio-identiques au Canada. Il est faux de prétendre que seules les versions composées sont réellement bio-identiques. De nombreux médicaments à base d'hormones bio-identiques sont approuvés par Santé Canada et couverts par la plupart des régimes privés d'assurance-maladie.

La Menopause Society (soutenue par la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada et la Société canadienne de ménopause) souligne ce qui suit :

> « L'hormonothérapie bio-identique composée soulève des préoccupations en matière d'innocuité, notamment sur la réglementation et la surveillance gouvernementale minimale, la surdose et la sous-dose, la présence d'impuretés et le manque de stérilité, le manque de données scientifiques sur l'efficacité et l'innocuité et l'absence de monographie décrivant les risques. »

Elle stipule également que les hormonothérapies composées sur mesure ne doivent être envisagées que lorsqu'une femme présente une allergie ou une sensibilité à un produit approuvé ou qu'elle a besoin d'une dose non disponible sur le marché.

Lisez les lignes directrices de 2022 de la Menopause Society ici : Énoncé de position de la Menopause Society (en anglais uniquement).

Bien que les lignes directrices médicales accordent la priorité aux hormonothérapies approuvées par Santé Canada en raison de leur innocuité et de leur uniformité éprouvées, le choix personnel est important. Certaines femmes préfèrent les traitements composés sur mesure parce qu'elles apprécient l'approche personnalisée et les soins qu'elles reçoivent de certains professionnels de la santé. D'autres peuvent avoir besoin d'une dose ou d'un ingrédient qui n'est pas disponible dans les médicaments de qualité pharmaceutique. Dans le cas de la testostérone, l'accès peut être encore plus limité. La plupart des médecins ne savent pas comment la prescrire aux femmes, alors elle n'est souvent disponible que par l'entremise d'un spécialiste ou de cliniques privées, qui peuvent offrir de la testostérone composée. La testostérone pour les hommes approuvée par Santé Canada peut également être prescrite à des doses beaucoup plus faibles que celles indiquées sur la monographie.

© 2025 Fondation canadienne de la ménopause

Fondation Canadienne de la Ménopause

De nombreuses femmes s'interrogent sur la différence entre l'hormonothérapie approuvée par Santé Canada et les hormones bio-identiques composées. Voici une comparaison rapide pour aider à clarifier :

Hormonothérapie approuvée par Santé Canada	Hormonothérapie composée sur mesure
Réglementée et testée pour l'innocuité, la pureté, la composition, l'efficacité et l'uniformité	Non soumise à la même surveillance réglementaire
Couverte par de nombreux régimes d'assurance médicaments	Habituellement payée par les patientes
Doses normalisées	Fabrication sur mesure dans des pharmacies de préparation
Évaluée dans le cadre d'essais cliniques	Données limitées sur l'innocuité et l'efficacité

Bien que les pharmacies de préparation au Canada soient réglementées par les autorités provinciales ou territoriales de la pharmacie ou par les collèges, les hormonothérapies sur mesure qu'elles produisent ne sont pas approuvées par Santé Canada.

La Fondation canadienne de la ménopause croit que les femmes doivent pouvoir accéder à des renseignements exacts et fondés sur des données probantes pour comprendre les différences entre les options de traitement. Elles peuvent ainsi prendre des décisions en toute confiance qui reflètent leurs valeurs personnelles, leurs besoins en matière de santé et leur situation.

© 2025 Fondation canadienne de la ménopause