



The Silence and the Stigma: Menopause in Canada

(Le silence et la stigmatisation entourant la ménopause au Canada)

Sommaire exécutif

La ménopause

L'enquête phare de la Fondation Canadienne sur la Ménopause menée auprès de Canadiennes âgées de 40 à 60 ans révèle que plus de la moitié (54 %) de celles qui font face à la périménopause ou la ménopause estiment que ce sujet est toujours un tabou. Il est choquant de constater qu'une femme sur deux (46 %) ne se sent pas préparée pour cette étape de la vie. Fait encore plus remarquable, quatre femmes sur 10 déclarent se sentir seules.

Comment une situation qui touche plus de 50 % de la population peut-elle constituer un tel mystère? Et pourquoi tant de femmes se sentent-elles si seules pendant cette étape de leur vie?

Le manque de connaissances sur la ménopause

Bien que la ménopause soit une phase naturelle de la vie, de nombreuses femmes en souffrent sans connaître les symptômes qui peuvent avoir un impact nuisible sur leur santé et leur qualité de vie au quotidien.

- La plupart des femmes – 95 % selon les études de la FCM – présentent des symptômes de ménopause.
- Les plus de 30 symptômes de la ménopause sont méconnus.
- Bien que la majorité des femmes savent que les bouffées de chaleur (84 %) et les sueurs nocturnes (77 %) sont des symptômes de la ménopause, les deux-tiers d'entre elles ne sont pas au courant que ces symptômes peuvent aussi comprendre les infections urinaires (82 %), les palpitations cardiaques (75 %) et les douleurs lors des relations sexuelles. Six femmes sur dix ignorent que les douleurs musculaires (63 %), les maux de tête et les migraines (58 %), l'anxiété (58 %), la dépression (56 %) et les troubles de la mémoire (58 %) sont également des symptômes de la périménopause et de la ménopause.



Fondation Canadienne sur la Ménopause

Les femmes ont besoin d'être mieux renseignées afin de bien comprendre les changements qui s'opèrent au niveau de leur corps et de leur ressenti. Sans connaissances de base, les femmes risquent de considérer ces symptômes de manière isolée et de ne pas faire le lien entre eux afin d'acquérir une vue d'ensemble de la transition qu'elles vivent. De plus, le fait de se demander si les symptômes sont le résultat d'une autre affection ne fait que compliquer la situation. Les participantes à notre sondage ont déclaré ressentir en moyenne sept symptômes de la ménopause. Mieux informées, elles peuvent déterminer quels sont les soins préventifs, les choix de vie et les options de traitement fondés sur des données probantes qui leur permettraient de mener au mieux leur vie pendant la ménopause.

Équité en matière de santé

Bien que les femmes qui font face à la périménopause ou la ménopause soient d'avis que leur médecin de famille est leur source la plus fiable d'information et de conseils sur la ménopause :

- Moins d'un quart d'entre elles ont déclaré que leur médecin de famille avait discuté de la ménopause avec elles de manière active;
- Sur les 41 % de femmes qui ont décidé de consulter elles-mêmes un médecin, 72 % ont trouvé que ces conseils étaient trop peu utiles;
- Quatre sur dix (38%) ont estimé que leurs symptômes étaient traités de manière insuffisante.

La réalité est que de nombreux cliniciens de soins primaires au Canada ont peu d'expérience dans le traitement des patientes ménopausées.ⁱ Nos partenaires du secteur de la santé doivent se pencher sur les mesures qu'ils peuvent prendre pour mieux soutenir les femmes au cours de cette étape de leur vie.

Équité en milieu de travail

Les femmes représentent près de la moitié de la population active du Canada, population qui comprend plus de cinq millions de femmes âgées de plus de 40 ans.ⁱⁱ Cela signifie qu'environ **un quart** de la main-d'œuvre canadienne, qui compte en tout 19 millions de personnes, traverse la période de transition de la ménopause ou est post-ménopausée. Près de deux millions de femmes au travail au Canada ont entre 45 et 55 ans, l'âge où la plupart des femmes sont ménopausées.





Fondation Canadienne sur la Ménopause

- Il y a un silence assourdissant concernant ce groupe en milieu de travail : notre enquête révèle que les trois quarts des femmes qui travaillent estiment que leur employeur ne les soutient pas ou ne savent pas si elles bénéficient de soutien pour les aider à gérer cette étape de la vie.
- En plus de se sentir isolées, les femmes au travail doivent faire face à la réalité de l'âgisme, puisque trois sur dix craignent que leurs collègues ne les considèrent comme étant faibles, vieilles ou dépassées.
- Quatre-vingt-sept pour cent des répondantes au sondage estiment que les femmes qui travaillent ont besoin d'un soutien à toutes les étapes de la vie, y compris la ménopause, et une majorité d'entre elles pensent que le milieu de travail en bénéficierait.

On estime qu'une femme sur dix quittera le marché du travail en raison de sa ménopause.ⁱⁱⁱ

Au moment où les entreprises cherchent à renforcer la diversité, l'équité et l'inclusion, il est temps de porter attention aux besoins des femmes âgées. Nous avons fait de grands progrès en abordant ouvertement d'autres changements de vie, tels que la grossesse. Tout comme cette dernière, la ménopause n'est qu'une autre étape de la vie, à la différence que la grossesse ne se produit pas chez toutes les femmes – tandis que la ménopause, si.

Passer à l'action

« Je traite les femmes ménopausées depuis des décennies et je sais que les symptômes peuvent avoir des conséquences graves sur leur santé physique, leur santé mentale, leur carrière, leurs relations et leur qualité de vie. La ménopause est perçue comme un fardeau que les femmes doivent endurer. C'est inacceptable. Les femmes méritent de se sentir en bonne santé et elles n'ont pas à souffrir en silence. Il existe des soins préventifs, des choix de vie et des options de traitement sûres et efficaces pour permettre aux femmes de s'épanouir pendant leur ménopause ». D^{re} Wendy Wolfman, MD, FRCS(C), FACOG, NCMP, présidente de la Société canadienne de ménopause et membre du comité médical de la International Menopause Society.

Nous devons briser le silence et la stigmatisation entourant la ménopause. Il est temps de normaliser cette partie naturelle de la vie, et nous avons tous un rôle à jouer à ce titre.





Fondation Canadienne sur la Ménopause

Femmes

Savoir pour pouvoir. Recherchez des sources d'informations fondées sur des données probantes pour comprendre les changements hormonaux qui affectent votre corps (se joindre à la Fondation Canadienne sur la Ménopause constitue déjà un bon début!). Chaque personne a une expérience différente de la ménopause : la façon dont elle choisit de la gérer est un choix personnel. Défendez vos propres intérêts auprès de votre fournisseur de soins de santé. Si vous n'obtenez pas les réponses ou le soutien dont vous avez besoin, trouvez un médecin qualifié qui se spécialise dans le domaine de la ménopause. Vous méritez de vous sentir en pleine forme dans la force de l'âge.

S'exprimer afin de rompre le silence. C'est grâce à la communication franche et ouverte que l'on fera tomber la stigmatisation et le tabou de la ménopause. Nous normalisons la ménopause en engageant la conversation à ce sujet avec les amis et la famille. En parlant ainsi de la ménopause, on crée un tout nouveau réseau de soutien et on aide les femmes à voir qu'elles ne sont pas seules.

Communauté des soins de santé

Approfondir ses connaissances sur la ménopause. La ménopause touchera la moitié de vos patients. Elles ont besoin de votre aide. Assurez-vous de détenir les informations factuelles les plus récentes à ce sujet. Les informations sur l'hormonothérapie de la ménopause et les autres options de traitement, hormonales et non hormonales, ont évolué au cours des années. Assurez-vous de lire les nouvelles directives de pratique clinique sur la ménopause de la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada et de la North American Menopause Society. Participez à l'un des nombreux cours de formation médicale continue sur la ménopause. Dirigez vos patientes vers un spécialiste de la ménopause si vous estimez que vous n'êtes pas en mesure de les aider à gérer leurs symptômes.

Être entreprenant et parler de la ménopause aux patientes. Les femmes considèrent leur professionnel de la santé comme la ressource de conseils la plus fiable sur la ménopause. Elles comptent donc sur vous pour les aider. Ne rejetez pas ou n'ignorez pas les symptômes que les femmes ressentent. La sensibilisation et la discussion en amont sur les différents soins préventifs, les choix de vie et les traitements fondés sur des données probantes aideront les femmes à faire les bons choix pour prendre en charge leur ménopause de la manière qui leur convient le mieux.



Fondation Canadienne sur la Ménopause

Employeurs

Veiller à ce que les milieux de travail soient inclusifs envers la ménopause. Favorisez un lieu de travail inclusif sur le plan de l'âge et du genre en brisant le silence et la stigmatisation entourant la ménopause. Agissez pour soutenir les femmes dans la force de l'âge en leur offrant une formation, en garantissant un régime d'avantages sociaux solide et en créant des politiques qui tiennent compte des besoins des femmes ménopausées.

Gouvernements

Soutenir la recherche sur la santé liée à la ménopause. La santé des femmes d'âge mûr a été peu étudiée au Canada, ce qui nuit à l'application des connaissances pour les cliniciens qui fournissent des soins. Il faudrait financer davantage de recherches sur cette étape de la vie et devenir un meneur mondial dans ce domaine.

Société

Il est largement temps de normaliser ce qui est une partie normale de la vie de chaque femme. Mettons fin à nos attitudes âgistes et contestons les stéréotypes négatifs sur les femmes qui prennent de l'âge. Sachons reconnaître que les femmes apportent une contribution importante au cours de leur ménopause et qu'elles méritent respect et soutien. Réclamons de meilleures conditions pour toutes les femmes.

La [Fondation Canadienne sur la Ménopause](#) (FCM) est un organisme national sans but lucratif établi à titre de premier porte-parole national des femmes sur cette question d'équité entre les sexes. Guidée par un comité médical composé de plusieurs grands spécialistes cliniques de la ménopause au Canada, la FCM s'engage à combler le déficit de connaissances sur la ménopause, à sensibiliser le public afin d'éliminer la stigmatisation sociale qui y est associée, à améliorer l'équité en matière de santé et à faire en sorte que les lieux de travail soient inclusifs envers la ménopause.





Fondation Canadienne sur la Ménopause

ⁱ Goldstein, Susan. An efficient tool for the primary care management of menopause. *Canadian Family Physician*. vol. 63, avril 2017.

ⁱⁱ Statistique Canada. Tableau 14-10-0018-01 Caractéristiques de la population active selon le sexe et le groupe d'âge détaillé, données annuelles, inactif (x 1 000)

DOI : <https://doi.org/10.25318/1410001801-eng>

ⁱⁱⁱ Brand, A. 10% of women leave the workforce due to menopause. *HRreview*. Royaume-Uni.

<https://www.hrreview.co.uk/hr-news/10-of-women-leave-the-workforce-due-to-menopause/142016>.

