

**POUR DIFFUSION IMMÉDIATE**

**Un nouveau rapport de recherche pancanadien sur la ménopause révèle le lourd fardeau du silence et de la stigmatisation des femmes au Canada**

***Ayant démontré grâce à son rapport que les femmes dans la fleur de l'âge sont confrontées à l'inégalité dans le système de santé et au travail, la Fondation Canadienne sur la Ménopause lance un appel à l'action***

**TORONTO, le 6 octobre 2022** – Une enquête phare inédite menée auprès de Canadiennes qui vivent l'expérience universelle de la périménopause et de la ménopause révèle les conséquences réelles et les inégalités auxquelles elles sont confrontées à une étape de la vie longtemps occultée. Il est choquant de constater qu'une femme sur deux (46 %) ne se sent pas préparée pour cette étape de la vie et, dans un monde où tous les sujets sont désormais admis, plus de la moitié d'elles (54 %) pense que la ménopause est toujours un tabou. Fait remarquable, même si la ménopause touche 50 % de la population, quatre femmes sur dix ayant participé au sondage de la Fondation Canadienne sur la Ménopause (FCM) ont déclaré se sentir seules lors de leur ménopause.

**Le manque de connaissances sur la ménopause**

Le silence qui entoure la ménopause laisse un trop grand nombre des quelque 10 millions de femmes de plus de 40 ans au Canada<sup>i</sup> – faisant face à la périménopause, la ménopause ou la postménopause – à la recherche de réponses. Elles tentent de comprendre les changements qui s'opèrent au niveau de leur corps et de leur ressenti et à savoir s'il existe des traitements ou du soutien. Ce silence laisse également les femmes dans l'ignorance des conséquences éventuelles de la ménopause sur la santé à long terme.

La plupart des femmes – 95 % selon le sondage de la FCM – présentent des symptômes de ménopause. Et bien que la majorité des femmes sache que les bouffées de chaleur (84 %) et les sueurs nocturnes (77 %) sont des symptômes, les deux tiers d'entre elles ne sont pas au courant que ces symptômes peuvent aussi comprendre les infections urinaires (82 %) et les palpitations cardiaques (75 %). Presque six femmes sur 10 ignorent que 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 ménopause. Il est aussi difficile de déterminer si ces symptômes sont en lien avec la ménopause ou une autre condition.



« Je traite les femmes ménopausées depuis des décennies et je sais que les symptômes peuvent avoir des conséquences graves sur leur santé et leur qualité de vie », de dire la D<sup>re</sup> Wendy Wolfman, MD, FRCS(C), FACOG, NCMP, présidente de la Société Canadienne de Ménopause et membre du conseil consultatif médical de la FCM. « La ménopause est perçue comme un fardeau que les femmes doivent endurer. Cela 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 ».

### **Équité en matière de santé**

En moyenne, les Canadiennes passent jusqu'à la moitié de leur vie en phase de ménopause. Même si les femmes affirment 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 40 % de femmes qui ont décidé de consulter elles-mêmes un médecin, 72 % ont trouvé que ces conseils étaient trop peu utiles, et près de 40 % ont estimé que leurs symptômes étaient traités de manière insuffisante.

« Les changements hormonaux liés à la ménopause peuvent amplifier les risques d'ostéoporose, de maladie cardiaque et de nombreux problèmes génito-urinaires qui peuvent s'aggraver avec le temps s'ils ne sont pas contrôlés de manière appropriée », déclare la D<sup>re</sup> Shafeena Premji, CCFP, MHA, B.Sc., MCMP, responsable des activités de cliniques de ménopause et de la santé de la femme en Alberta. « Il est impératif que les médecins de famille approfondissent leur compréhension de la ménopause, notamment en s'informant sur les dernières directives de pratique clinique et en abordant de manière active la conversation sur la ménopause avec leurs patientes. »

### **Lieux de travail inclusifs envers la ménopause**

On estime qu'un quart de la population active du Canada (qui se chiffre à 19 millions de personnes), consiste de femmes âgées de plus de 40 ans.<sup>ii</sup> La nouvelle enquête de la FCM 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. Quatre-vingt-sept pour cent des participantes au sondage sont d'avis que les femmes au travail ont besoin de soutien à toutes les étapes de la vie, y compris la ménopause. Les femmes au travail qui sont en phase de ménopause doivent également faire face à la réalité de l'âgeisme, puisque 3 sur 10 craignent que leurs collègues les considèrent comme faibles, vieilles ou dépassées.

« Il ne faut pas que les femmes dans la force de l'âge soient prises au dépourvu par la ménopause », affirme Janet Ko, présidente et co-fondatrice de la FCM. « Il est temps de normaliser cette partie naturelle de la vie, et nous avons tous un rôle à jouer à ce titre. Nous espérons qu'en parlant de la ménopause, nous briserons le tabou et donnerons aux femmes des informations fondées sur des preuves. En améliorant l'équité en matière de santé pour les femmes lors de cette période de la vie et en veillant à ce que nos lieux de travail soient inclusifs sur le plan de l'âge et du sexe, nous contribuerons fortement à mettre fin au silence et à la stigmatisation entourant la ménopause. »

#### À propos du rapport – [\*The Silence and the Stigma: Menopause in Canada\*](#)

Le sondage a été administré par Léger Canada du 2 au 11 août 2022, à l'aide de son panel en ligne. Ce sondage réalisé auprès de 1 023 Canadiennes âgées de 40 à 60 ans est représentatif de la région, de l'éducation, du revenu et de l'origine ethnique des femmes de cette tranche d'âge. Ce rapport de recherche indépendant a pu être réalisé grâce aux personnes qui nous soutiennent et à nos bénévoles, ainsi que grâce au financement à fins éducatives provenant de Lupin Pharma Canada, Organon, Searchlight Pharma et Astellas Pharma.

#### À propos de la Fondation Canadienne sur la Ménopause

La FCM est un organisme national sans but lucratif créé pour sensibiliser le public aux conséquences de la ménopause sur les femmes et la société. Sa mission est de lever les stigmates sociaux et les tabous liés à la ménopause et de veiller à ce que cette importante question de santé des femmes soit pleinement soutenue par notre système de soins de santé, les pouvoirs publics, les entreprises et la communauté dans son ensemble. Pour en savoir plus long, veuillez consulter le site [menopausefoundationcanada.ca](http://menopausefoundationcanada.ca).

#### Pour plus d'informations, communiquez avec :

media@menopausefoundationcanada.ca

Natasha.compton@becuriouspr.com

---

<sup>i</sup> Statistique Canada. [Estimations de la population au 1<sup>er</sup> juillet, par âge et sexe](#).

<sup>ii</sup> 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>