

GUIDE D'APPRENTISSAGE SUR LA MÉNOPAUSE

Comblers le manque de connaissances sur la ménopause



Le contenu de ce guide d'apprentissage est présenté à titre indicatif seulement et ne vise pas à remplacer les conseils, le diagnostic ni les soins d'un professionnel de la santé.

Si vous avez des questions ou des préoccupations au sujet de votre santé, n'hésitez pas à contacter votre médecin de famille ou un professionnel de la santé qualifié. Il peut vous fournir des conseils médicaux personnalisés et trouver les options de traitement appropriées à votre situation.

La Sun Life recommande que vous demandiez toujours l'avis d'un professionnel de la santé avant de prendre des décisions concernant votre santé et votre bien-être.



La santé des femmes a longtemps été un sujet tabou, et la ménopause n'y échappe pas. Vu la stigmatisation et le manque d'information, bien des femmes sont mal à l'aise d'en parler. Cela peut retarder leurs soins ou les dissuader d'en rechercher. Même quand elles obtiennent des soins, il arrive que leur médecin rejette leurs préoccupations ou n'ait pas les connaissances requises pour leur fournir les soins appropriés. La réalité, c'est que trois femmes sur quatre vivront des symptômes de ménopause qui perturberont leur vie quotidienne¹. Il importe que les femmes comprennent la transition vers la ménopause. Elles doivent être habilitées à chercher du soutien pour cette étape naturelle de leur vie.

Ce guide d'apprentissage a été passé en revue par un directeur médical de la Sun Life qui pratique la médecine et par la Fondation canadienne de la ménopause. Il vise à aider les femmes en transition vers la ménopause. C'est aussi une ressource pour les femmes de tous âges, leur partenaire, leurs collègues, les membres de leur famille et leurs amis. Plus on en sait sur la ménopause et ce que vivent les femmes qui la traversent, mieux on peut briser le silence et vaincre la stigmatisation. Et voir à ce que les femmes obtiennent le soutien dont elles ont besoin.

Dans ce guide d'apprentissage, nous vous aiderons à :

1. Répondre aux questions suivantes :

- Qu'est-ce que la ménopause?
- Quels sont les symptômes?
- Quelle est son incidence sur la vie des femmes?

2. Comprendre les ressources à votre disposition :

- Solutions en santé offertes par les régimes de garanties
- Autres renseignements utiles



Qu'est-ce que la ménopause?

La ménopause survient lorsqu'une femme* n'a pas eu de menstruations pendant 12 mois consécutifs. C'est une étape naturelle dans la vie des femmes. Durant la transition vers la ménopause, les taux d'œstrogène et de progestérone fluctuent dans le corps.

La ménopause est un continuum comprenant trois phases : la périménopause, la ménopause et la postménopause.



Périménopause

Cette phase arrive généralement à la mi-quarantaine (mais peut commencer plus tôt) et peut durer jusqu'à 10 ans. Pendant cette période, les femmes peuvent vivre des symptômes de la ménopause tout en ayant encore des cycles menstruels.



Ménopause

L'étape de la ménopause comme telle dure seulement une journée. Elle survient le jour suivant 12 mois consécutifs sans menstruations.



Postménopause

Chaque jour après avoir atteint la ménopause est considéré comme la postménopause. De nombreux symptômes ont alors tendance à s'atténuer. Cependant, les femmes sont ménopausées pour le reste de leur vie.



Ménopause précoce

On parle de ménopause précoce, ou encore d'insuffisance ovarienne prématurée (IOP) ou de ménopause prématurée, lorsqu'une femme entre en ménopause avant 40 ans. Elle est désignée comme précoce, car la ménopause commence généralement entre 45 et 55 ans.

Plusieurs facteurs peuvent la causer, y compris les suivants :

- Facteurs génétiques
- Maladies auto-immunes
- Traitement de chimiothérapie ou de radiothérapie
- Ablation chirurgicale des ovaires

Les femmes en ménopause précoce devraient consulter leur médecin de manière régulière pour surveiller leur état et recevoir les soins appropriés.

Quels sont les symptômes?

Plus de 30 symptômes sont associés à la périménopause et à la postménopause. Ces symptômes touchent les femmes tant sur le plan physique que sur le plan psychologique. Certains, comme les bouffées de chaleur, sont bien connus, mais d'autres le sont moins. Voici une liste non exhaustive des symptômes :



Symptômes physiques

- Bouffées de chaleur et sueurs nocturnes;
- Changements menstruels
- Manque d'énergie
- Sécheresse vaginale
- Problèmes sexuels
- Douleurs musculaires et articulaires
- Palpitations cardiaques
- Migraines



Symptômes psychologiques

- Humeur maussade
- Anxiété
- Brouillard cérébral et problèmes de mémoire
- Manque de concentration
- Troubles du sommeil
- Dépression



Vous croyez être en périménopause? Téléchargez l'[outil de suivi des symptômes de la ménopause](#) de la Fondation canadienne de la ménopause. Remplissez-le, puis présentez-le à votre médecin ou à un autre professionnel de la santé. C'est un bon point de départ pour parler de vos symptômes et trouver des solutions pour gérer leurs effets. Il est important de préciser que la ménopause n'est pas nécessairement à l'origine de tous les symptômes. Votre professionnel de la santé pourrait vous examiner pour chercher d'autres causes sous-jacentes potentielles.

Vous n'avez pas de médecin? Utilisez l'outil [Répertoire des fournisseurs santé Sun Life](#) pour trouver un médecin de famille dans votre région.



Risques de santé liés à la ménopause

En raison d'un manque d'œstrogène, la ménopause peut aussi accroître le risque de maladies chroniques, notamment les suivantes :

- Maladies cardiaques
- Ostéoporose
- Problèmes génito-urinaires et sexuels
- Arthrose
- Composition corporelle (perte de masse maigre)
- Changements cutanés (perte de collagène)
- Perte d'équilibre

Quels sont les effets à long terme de ces troubles sur la santé des femmes?



Maladies cardiaques

Le corps change pendant la ménopause. Pour de nombreuses femmes, les changements hormonaux coïncident avec la prise de poids ou le déplacement du poids vers le ventre.

Une alimentation saine (comportant assez de protéines) et la musculation peuvent aider à gérer le poids, à gagner du muscle et à accroître la densité osseuse. C'est très important pour prévenir l'ostéoporose.



Ostéoporose

L'œstrogène aide à maintenir la densité osseuse. Pendant la ménopause, les femmes ont moins d'œstrogène, ce qui accélère la perte osseuse. Avec le temps, le risque de fracture augmente de beaucoup, surtout aux hanches, au dos et aux poignets.

Astuces : Pour réduire le risque d'ostéoporose, faites de l'exercice. Les activités telles que la marche et les exercices de résistance renforcent les os. Le calcium est un minéral qui aide à préserver la solidité des os et réduit le risque d'ostéoporose. Ajoutez-le à une alimentation équilibrée.



Problèmes génito-urinaires et sexuels

De nombreux problèmes génito-urinaires et sexuels peuvent survenir pendant la ménopause. Par exemple :

- Sécheresse et irritation vaginales
- Infection des voies urinaires
- Incontinence urinaire
- Baisse de la libido
- Douleur pendant les rapports sexuels

Il peut être gênant d'en parler, mais il est important de communiquer proactivement avec son médecin. Il existe des manières efficaces de gérer les changements génito-urinaires et sexuels causés par la ménopause. On peut par exemple utiliser des œstrogènes vaginaux, un hydratant vaginal ou un lubrifiant vaginal. On ne doit pas souffrir en silence.



Diabète

La ménopause accroît-elle le risque de diabète? Le milieu de la recherche a du mal à répondre à cette question. Difficile de faire la différence entre les effets de la ménopause et ceux de l'âge et du poids. Mais il semblerait que les hormones soient en cause². Les femmes dans la cinquantaine devraient faire un dépistage du diabète **si elles présentent des symptômes**. Elles devraient aussi adopter des habitudes saines, par exemple, on leur recommande de faire de l'exercice, de boire peu d'alcool et de manger sainement.



Savoir, c'est pouvoir

Pour en savoir plus sur ces problèmes de santé, consultez le site de la **[Société des obstétriciens et gynécologues du Canada](#)**.

Solutions de santé offertes par les régimes de garanties



Le régime de garanties de votre employeur pourrait vous offrir des solutions de santé.

Vous pouvez vérifier votre couverture sur masunlife.ca ou dans l'**appli ma Sun Life mobile** :

1. Ouvrez une session sur masunlife.ca ou dans l'**appli ma Sun Life mobile**.
2. Choisissez « Couverture ».
3. Choisissez « Frais médicaux », « Frais de médicaments » ou toute autre option.

Découvrez les options de traitement

Il est important que les femmes connaissent les soins fondés sur des données probantes et les options de traitement à leur disposition. Le changement des habitudes de vie, les stratégies de prévention et les traitements hormonaux et non hormonaux peuvent aider.



L'hormonothérapie ménopausique est considérée comme le traitement par excellence des bouffées de chaleur, des sueurs nocturnes et des problèmes génito-urinaires. L'hormonothérapie peut aussi prévenir la perte osseuse. Elle est recommandée pour les personnes en ménopause précoce n'ayant aucune contre-indication. De plus en plus de données étayent son effet bénéfique sur l'humeur, le sommeil et la fonction sexuelle. Elle pourrait aussi réduire le risque de diabète de type 2. Avant de choisir cette option, il y a plusieurs facteurs à prendre en compte :

- Votre âge
- Vos antécédents médicaux
- Les antécédents médicaux de votre famille
- Les contre-indications liées à diverses options de traitement
- Vos objectifs de santé personnels

L'hormonothérapie ménopausique est-elle le bon choix pour vous? Parlez à votre médecin ou à un autre professionnel de la santé pour savoir. N'oubliez pas : de nombreux changements d'habitudes de vie devraient former les bases de votre santé. Si cette option n'est pas pour vous, il existe bien d'autres options non hormonales qui pourraient vous convenir.



Soutien en pharmacie. (à l'extérieur du Québec) Grâce à la **Pharmacie Lumino Santé^{MC3}**, offerte par Pillway⁴, vous avez accès aux conseils professionnels d'une équipe de soutien fiable en pharmacie.

(Au Québec) Vous avez accès à une plateforme de services de pharmacie en ligne offerts par la Pharmacie Abd-El-Monem Osman inc. Le pharmacien propriétaire Abd-El-Monem Osman assume l'entière responsabilité de la pharmacie et des services offerts.



Soutien en santé mentale. Couverture des services de professionnels en santé mentale tels que des psychologues et des travailleurs sociaux autorisés. Certains peuvent offrir la thérapie cognitivo-comportementale (TCC). Celle-ci n'atténue pas les symptômes physiques, mais peut aider à adapter l'approche mentale aux symptômes de la ménopause et aux nombreux autres facteurs de stress touchant souvent les femmes à cette période de leur vie.



Soins virtuels. Service virtuel sans rendez-vous qui permet d'évaluer rapidement les problèmes médicaux. Vous pourriez même avoir accès à des programmes qui ciblent la santé mentale.



Spécialistes paramédicaux.

Couverture des services de professionnels de la santé pouvant se spécialiser en ménopause, par exemple :

- Physiothérapeutes (thérapie pour le plancher pelvien)
- Naturopathes (traitement des symptômes de la ménopause)



Compte Soins de santé et compte de dépenses personnel. Vous pouvez utiliser votre compte Soins de santé pour régler des frais liés à la santé. Il peut s'agir de frais médicaux non couverts par les régimes d'assurance maladie provinciaux ou votre régime de garanties. C'est un avantage non imposable, sauf au Québec. Le compte de dépenses personnel sert à couvrir des coûts liés au mieux-être, comme ceux engagés pour des produits et services d'activité physique ou de santé. C'est un avantage imposable.

N'oublions pas que chaque femme est unique et a des besoins propres. Ce qui a fonctionné pour une parente ou pour une amie ne vous conviendra pas nécessairement. Il faut consulter un professionnel de la santé pour déterminer quelles solutions de santé et quels traitements vous conviennent le mieux.

À la Sun Life, notre raison d'être est d'aider les gens à atteindre un mode de vie sain. Nous encourageons les femmes à prendre en main la promotion de leur santé. Nous espérons que vous avez trouvé le présent guide utile. Nous vous invitons à le transmettre aux femmes dans votre vie qui pourraient avoir besoin de soutien à cette étape naturelle.

Ressources utiles :

- Visitez le site de la [**Fondation canadienne de la ménopause**](#) pour vous renseigner sur les symptômes de la ménopause et savoir comment obtenir l'aide dont vous avez besoin.
- Pour en savoir plus sur l'ostéoporose, consultez le site d'[**Ostéoporose Canada**](#).
- Visitez le site de la [**Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada**](#) pour en savoir plus sur les risques et la prévention.

Ressources supplémentaires :

Consultez ces sites Web pour obtenir de plus amples renseignements :

- [**The Menopause Society \(en anglais\)**](#)
- [**Société des obstétriciens et gynécologues du Canada**](#)
- [**Société canadienne de ménopause \(en anglais\)**](#)

* Ce guide porte principalement sur la santé des personnes qui s'identifient comme des femmes et qui sont nées avec un utérus. On entend par là les personnes qui vivent des changements physiques et hormonaux associés à la reproduction féminine tout au long de leur vie. Toutefois, le contenu du guide, en tout ou en partie, pourrait aussi s'appliquer à des personnes non binaires, transgenres ou bispirituelles.

- 1 Fondation canadienne de la ménopause
- 2 The Menopause Society
- 3 Les services de pharmacie sont offerts par Pillway.

- 4 SHG Pharmacy Inc. et SHG West Pharmacy Inc., qui exercent leurs activités sous le nom de Pillway pharmacies, sont détenues partiellement par Simpill Health Group Inc. À titre de renseignement et aux fins de divulgation, la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie détient une participation partielle dans Simpill Health Group Inc.

La vie est plus radieuse sous le soleil

Les garanties collectives sont offertes par la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie, membre du groupe Sun Life. WH1186 09-25 ad-na

