



# Santé des femmes : tendances émergentes et soutiens efficaces

Rapport Objectif santé





# Table des matières

03

Introduction

---

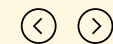
04

Observations clés

---

26

Des ressources pour la santé féminine à portée de main





# Introduction

Des employeurs partout au pays nous ont fait part de leur désir de mieux soutenir la santé des femmes de leurs organisations. Ceux qui proposent des régimes de garanties collectives savent que la santé des membres du personnel est directement liée à leur productivité et à leur motivation.

D'après nos recherches et analyses de données, les défis de santé des femmes sont souvent très différents de ceux des hommes.

- Par rapport aux hommes, les femmes souffrent plus fréquemment de divers problèmes de santé courants, allant des troubles de la santé mentale aux migraines<sup>1</sup>.
- Les cas de cancer sont en hausse chez les jeunes travailleurs, et cette augmentation est particulièrement marquée chez les femmes<sup>2</sup>.
- Les femmes doivent aussi gérer des problèmes de santé liés à la reproduction et à la ménopause, qui peuvent avoir des répercussions importantes tant sur le plan personnel que professionnel<sup>3</sup>.

Ce rapport, fondé sur des données probantes, met en lumière les enjeux de santé majeurs où une mobilisation collective peut faire une réelle différence. En nous appuyant sur nos données sur les demandes de règlement et nos recherches exclusives, nous proposons des analyses éclairées sur plusieurs défis de santé auxquels sont confrontées les femmes en milieu de travail, ainsi que sur les meilleures façons de les soutenir. Dans bien des cas, ces défis peuvent être abordés de manière proactive grâce aux ressources déjà disponibles dans vos régimes de garanties collectives.

## À propos du rapport

Ce rapport **Objectif santé** présente une analyse de notre base de données de demandes de règlement, couvrant plus de 20 000 employeurs et plus de 3 millions de participantes et participants. Il intègre également des recherches récentes sur la santé des femmes, le rôle des proches aidants et les effets des changements climatiques sur la santé en milieu de travail.

Ce rapport témoigne de notre engagement continu à combler l'écart hommes-femmes en santé et à aider les Canadiens et Canadiennes à atteindre un mode de vie sain. Nous espérons que vous y trouverez les renseignements dont vous avez besoin pour mieux soutenir la santé des femmes dans votre milieu de travail. Comme toujours, nous sommes là pour vous aider.



# Observations clés

## Observation 1

**Augmentation des cas de cancer à un âge de plus en plus précoce**

## Observation 2

**Pourquoi les migraines touchent surtout les femmes**

## Observation 3

**La santé mentale : un poids plus lourd pour les femmes**

## Observation 4

**Autres maladies chroniques en croissance accrue chez les femmes**

## Observation 5

**Soutien à la santé reproductive des femmes**

## Observation 6

**Les effets du rôle d'aidant naturel sur la santé des femmes**





# Augmentation des cas de cancer à un âge de plus en plus précoce

Les taux de cancer chez les femmes en âge de travailler, en particulier celles de moins de 50 ans, sont nettement plus élevés que chez les hommes du même âge.

## 2X

Selon les données canadiennes sur le cancer, les femmes de moins de 50 ans sont presque deux fois plus touchées par la maladie que les hommes du même groupe d'âge<sup>4</sup>.

Un écart qui se creuse depuis le début des années 2000. Les chercheurs attribuent principalement cette tendance à l'augmentation des cas de cancer du sein<sup>5</sup>.

Cette disparité hommes-femmes ressort clairement dans nos données. Chez les employés de moins de 50 ans, les femmes présentent plus de deux fois plus de demandes de règlements pour des médicaments contre le cancer que les hommes (figure 1).

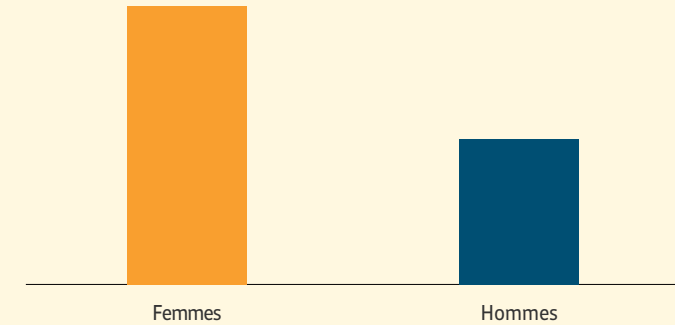
Cette disparité est aussi présente dans nos données sur l'invalidité de longue durée. Les demandes liées au cancer chez les femmes représentent une proportion nettement plus élevée des demandes d'invalidité globales comparativement à celles des hommes (figure 2).



FIGURE 1

### Demandes de règlement portant sur des médicaments pour le traitement du cancer, par participant

(participants de moins de 50 ans)

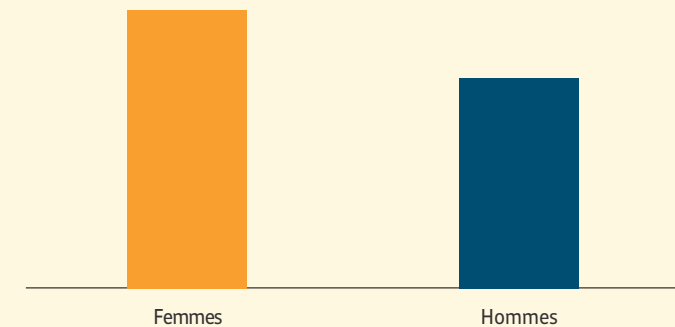


Données de la Sun Life, 2024

FIGURE 2

### Proportion de demandes de règlement invalidité de longue durée liées à un cancer

(nouvelles demandes approuvées)



Données de la Sun Life, 2024



# Augmentation des cas de cancer à un âge de plus en plus précoce



Le cancer le plus fréquemment diagnostiqué chez les femmes est le cancer du sein. Bien qu'il touche principalement les femmes âgées de 50 ans et plus, on observe une hausse notable chez les femmes plus jeunes, en particulier celles âgées de 20 à 29 ans, qui enregistrent la plus forte augmentation au Canada sur 30 ans<sup>6</sup>.

Groupe d'âge	Hausse de l'incidence (1984-1988 à 2015-2019)
20-29 ans	Hausse de 45,5 % (de 3,9 à 5,7 par 100 000)
30-39 ans	Hausse de 12,5 % (de 37,7 à 42,4 par 100 000)
40-49 ans	Hausse de 9,1 % (de 127,8 à 139,4 par 100 000)

Source : J. M. Seely, L F. Ellison, J.-M. Billette, S. X. Zhang, A. N. Wilkinson. « Incidence of Breast Cancer in Younger Women: A Canadian Trend Analysis », *Canadian Association of Radiologists Journal*, 2024, vol. 75, no 4, p. 847-854.

Bien que les campagnes de sensibilisation et les programmes de dépistage en santé publique ciblent souvent les femmes de plus de 50 ans, les données indiquent que les femmes plus jeunes sont de plus en plus à risque et pourraient bénéficier de dépistages plus précoces et plus fréquents. Certaines provinces ont récemment abaissé l'âge de dépistage couvert à 40 ans.



## Le cancer touche plus de femmes à un plus jeune âge.

En particulier celles âgées de 20 à 29 ans, qui enregistrent la plus forte augmentation au Canada sur 30 ans.

## Les répercussions du cancer du sein

Le cancer du sein est l'un des principaux facteurs de l'augmentation des taux de cancer chez les femmes, et ses conséquences physiques et psychologiques sont souvent lourdes. Les effets sur le corps sont nombreux : chirurgie (mastectomie ou tumorectomie), perte de cheveux due à la chimiothérapie, variation de poids, fatigue, baisse d'énergie ou encore gonflement des bras et du thorax (lymphœdème).

Il peut aussi y avoir des répercussions sur le plan de la santé mentale : altération de l'image de soi, troubles dans les relations et la vie intime et perte de confiance en soi. Ces bouleversements peuvent entraîner de l'anxiété ou de la dépression.

Les régimes de garanties collectives peuvent jouer un rôle essentiel dans le soutien aux employées atteintes de cancer. Dans le cas du cancer du sein, ces régimes peuvent notamment couvrir des produits et services cruciaux tels que les prothèses, les perruques et les services de soutien psychologique. Nous présentons plus loin dans cette section plusieurs mesures de soutien que les employeurs peuvent mettre en place.

En mettant ces mesures à leur disposition, vous aiderez les femmes atteintes du cancer du sein à préserver leur qualité de vie, à mieux gérer leur santé et à se sentir valorisées au travail pendant cette période difficile.



# Augmentation des cas de cancer à un âge de plus en plus précoce

## Soutenir les employés atteints de cancer

Il existe différentes façons d'offrir un soutien optimal à tous les employés vivant avec le cancer. En voici quelques-unes :



### • Couverture des frais de médicaments.

Les régimes collectifs couvrant les frais de médicaments peuvent faciliter l'accès aux médicaments contre le cancer et aux traitements spécialisés. Si les soins hospitaliers sont souvent pris en charge par le système public canadien, les médicaments pris à domicile ne le sont pas toujours, la prise en charge varie d'une province à l'autre. Dans certaines provinces, les frais élevés à la charge des patients peuvent compliquer l'accès à certains médicaments. La couverture offerte par les régimes de garanties collectives peut aider les employés à accéder aux traitements dont ils ont besoin en réduisant les obstacles financiers.



• **Assistance pour s'y retrouver dans le système de santé.** L'offre de services comme des soins virtuels et un deuxième avis médical aident les employés à s'orienter dans le système de santé, à recevoir un deuxième avis au besoin et à coordonner leurs soins.



• **Soutien en santé mentale.** Un accès facile aux ressources en santé mentale, y compris les programmes d'aide aux employés (PAE) et les services de counseling couverts par les régimes de frais médicaux, peut aider les employés à gérer les effets psychologiques associés au diagnostic et au traitement du cancer.



• **Comptes de dépenses.** Les comptes Soins de santé et les comptes de dépenses personnels peuvent aider les participantes et participants des régimes à couvrir les coûts des thérapies complémentaires. Par exemple, les comptes Soins de santé peuvent aider les employés à se procurer des casques réfrigérants pour limiter la chute des cheveux durant une chimiothérapie, tandis que les comptes de dépenses personnels couvrent une plus grande diversité de dépenses, comme l'achat de vitamines, de suppléments et de produits naturels.



• **Meilleures pratiques pour le retour au travail.** Il existe plusieurs mesures clés pouvant faciliter le retour au travail : une bonne communication avant la reprise des fonctions, la mise en place de mesures d'adaptation en milieu de travail (comme des horaires flexibles et des tâches modifiées) et le soutien des collègues. Pour en savoir plus sur ces meilleures pratiques, consultez notre publication Dossier de réflexion **Pour un retour en force**. De plus, nos **trousses d'outils de retour au travail**, destinées aux employés et aux employeurs, peuvent vous aider à préparer le terrain pour un retour au travail optimal.

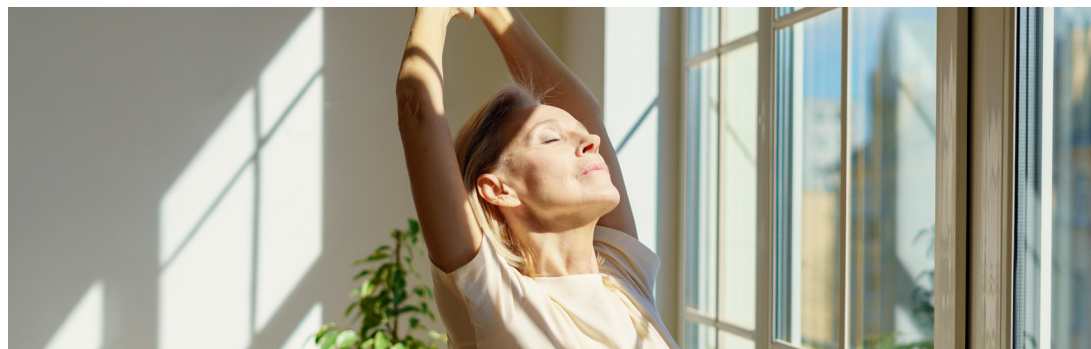
### Solutions de la Sun Life

Lorsqu'une personne reçoit un diagnostic de cancer, elle peut se sentir dépassée et confuse. Elle peut aussi se retrouver devant des choix difficiles concernant les traitements ou une opération. Recevoir l'avis d'un autre spécialiste peut l'aider à mieux comprendre un diagnostic ou à se renseigner sur les risques d'un traitement et sur les options qui s'offrent à elle.

**Deuxième avis médical Sun Life, par Dialogue\***, propose des services de soutien dédiés et personnalisés pour aider les participantes et participants des régimes à traverser cette période difficile. Ces services les aident à prendre des décisions éclairées sur leurs soins de santé et leurs plans de traitement.

Notre publication Dossier de réflexion **Pour faire face au cancer autrement** explore en détail les façons d'aider les employés touchés par le cancer, en mettant en avant des solutions comme les services d'orientation des patients, un accès plus rapide aux traitements antidouleur grâce à la pharmacogénomique, ainsi que des soutiens en santé mentale.

\* Dialogue Technologies de la Santé inc. (Dialogue) est une filiale en propriété exclusive de la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie (la Sun Life), et fonctionne comme une entité autonome. Tous les énoncés relatifs au service de Deuxième avis médical Sun Life, par Dialogue, proviennent de Dialogue Technologies de la Santé inc. et non de la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie. La Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie, ne peut pas garantir l'accessibilité aux services et se réserve le droit d'y mettre fin, avec préavis.





# Pourquoi les migraines touchent surtout les femmes

La migraine est une maladie neurologique complexe qui touche environ **14 %** de la population canadienne<sup>7</sup>. Lors d'une crise, les symptômes vont bien au-delà du simple mal de tête : sensibilité à la lumière, aux sons, aux odeurs et aux mouvements, nausées, vomissements, brouillard mental, vertiges et douleurs cervicales. Les crises peuvent durer de quelques heures à plusieurs jours, et la douleur peut être suffisamment intense pour perturber les activités quotidiennes. Même entre les crises, le cerveau demeure hypersensible<sup>8</sup>.

Les femmes sont trois fois plus susceptibles de souffrir de migraines que les hommes, principalement en raison des fluctuations hormonales, notamment celles du taux d'œstrogènes<sup>9</sup>.

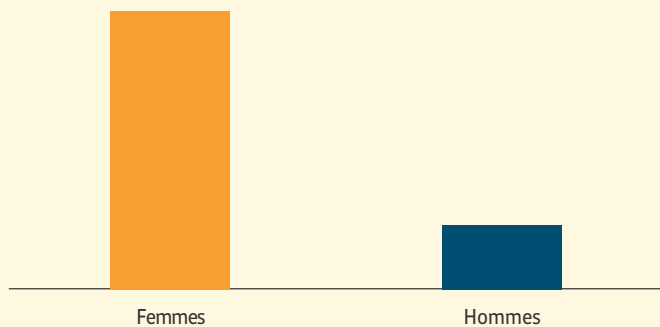
## 3X

Les femmes sont trois fois plus susceptibles de souffrir de migraines que les hommes.

Cette disparité entre les sexes est observée dans nos données sur les demandes de règlements de médicaments : les femmes demandent des médicaments contre la migraine beaucoup plus souvent que les hommes (figure 3).

FIGURE 3

**Demandes de règlement portant sur des médicaments pour le traitement des migraines, par participant**



Données de la Sun Life, 2024





# Pourquoi les migraines touchent surtout les femmes

## Déclencheurs de migraine



Plusieurs facteurs peuvent déclencher une migraine, comme le stress, les troubles du sommeil (excès ou manque), le fait de sauter des repas ou de ne pas manger suffisamment, certains aliments, l'alcool, la caféine, les changements météorologiques et les facteurs environnementaux (qualité de l'air, tabagisme, odeurs, allergènes, lumières vives). L'anxiété et la dépression sont aussi des déclencheurs.

Les fluctuations d'œstrogène, une hormone sexuelle féminine, peuvent aussi être un puissant déclencheur. L'œstrogène joue un rôle dans la régulation des neurotransmetteurs comme la sérotonine, qui sont liés à la douleur, ce qui en fait un élément clé dans les mécanismes de la migraine.

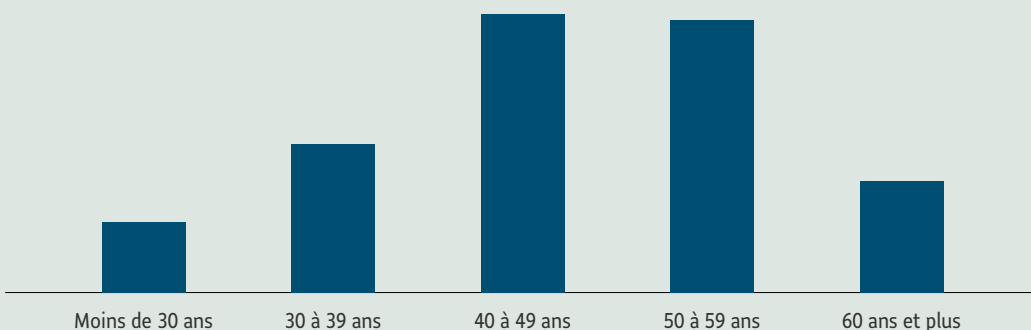
La baisse du niveau d'œstrogènes observée lors de l'ovulation et des menstruations peut induire des crises, tandis que le taux élevé durant la grossesse tend à les atténuer. En période de périménopause, les fluctuations d'œstrogène exacerbent souvent les symptômes migraineux, qui tendent à diminuer une fois le taux stabilisé après la ménopause. Cette transition hormonale s'accompagne fréquemment d'une augmentation de la fréquence et de l'intensité des crises<sup>10</sup>.

Les fluctuations d'œstrogène, une hormone sexuelle féminine, peuvent aussi être un puissant déclencheur.

FIGURE 4

### Demandes de règlement portant sur des médicaments pour le traitement des migraines, par participante

(femmes)

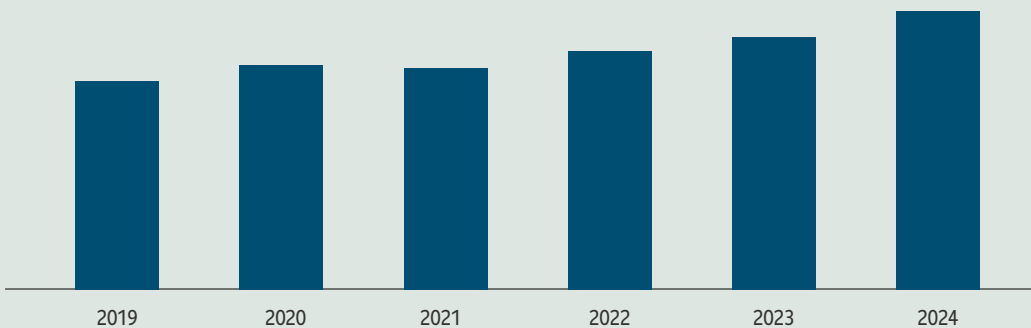


Données de la Sun Life, 2024

Nos données sur les demandes de règlements de médicaments révèlent une prévalence accrue de demandes pour des traitements contre la migraine chez les femmes âgées de 40 à 59 ans, correspondant aux phases périménopausique et postménopausique (figure 4). Ce phénomène s'explique non seulement par les bouleversements hormonaux, mais aussi par le stress causé par les responsabilités propres à cette tranche d'âge, notamment sur les plans des responsabilités professionnelles et des soins aux proches.

FIGURE 5

### Demandes de règlement portant sur des médicaments pour le traitement des migraines, par participant (2019 à 2024)



Données de la Sun Life, 2024

Les migraines sont de plus en plus fréquentes dans le monde, et on observe une hausse notable des demandes de remboursement de médicaments contre la migraine ces dernières années (figure 5). Plusieurs facteurs peuvent expliquer cette tendance : le stress lié à la pandémie, l'augmentation des allergènes et de la mauvaise qualité de l'air (incendies de forêt), ainsi que les perturbations climatiques.



# Pourquoi les migraines touchent surtout les femmes



## Répercussions de la migraine au travail

80 %

se sont  
absentées du  
travail

36 %

ont manqué 4  
jours ou plus de  
travail par an

25 %

se sont dites  
incapables de  
travailler

En raison de la gravité de ses symptômes, la migraine est l'une des principales causes d'absentéisme au travail et de perte de productivité. Elle se classe au troisième rang des coûts liés à la santé au travail, après le mal de dos et les troubles de l'humeur, dépassant des pathologies telles que l'asthme, le diabète, le cancer et l'arthrite, et ce, pour tous les employés<sup>11</sup>.

D'après Migraine Canada, 80 % des personnes souffrant de migraines (quelle qu'en soit l'intensité) se sont absentes du travail. Parmi elles, 36 % ont manqué de 4 à 16 jours de travail par an, alors que 25 % se sont dites incapables de travailler<sup>12</sup>.

## Soutenir les employés souffrant de migraines

Les régimes de garanties collectives couvrent généralement divers traitements contre la migraine, comme des médicaments sur ordonnance et d'autres thérapies complémentaires (massage ou acupuncture) pouvant réduire les symptômes et la fréquence des crises. La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) peut également aider à gérer la douleur en modifiant les pensées et les comportements négatifs liés à sa perception.

Il peut aussi être utile d'envisager des solutions en dehors des régimes de garanties collectives. En voici quelques exemples :



- **Travail flexible :** Télétravail, horaires flexibles ou espaces de travail calmes pour accommoder les employés lors des crises de migraine.



- **Espaces de travail ergonomiques :** Mettre en place des dispositifs de contrôle de l'éclairage, des écrans antireflets et des mesures de réduction du bruit pour créer un environnement adapté aux personnes souffrant de migraines.



- **Programmes de sensibilisation :** Offrir des séances d'information sur la gestion de la migraine et les mesures d'adaptation en milieu de travail à l'intention des gestionnaires et des employés pour favoriser la compréhension et le soutien.



- **Programmes de mieux-être :** Proposer des initiatives axées sur la réduction du stress, l'hygiène du sommeil et les habitudes de vie saines pour aider à gérer les déclencheurs de migraine.



# La santé mentale : un poids plus lourd pour les femmes

La hausse du nombre de demandes liées à des troubles mentaux est demeurée forte ces dernières années, tant chez les hommes que chez les femmes. Cependant, les femmes continuent à présenter un nombre nettement plus élevé de demandes que les hommes (figure 6).

## 45 %

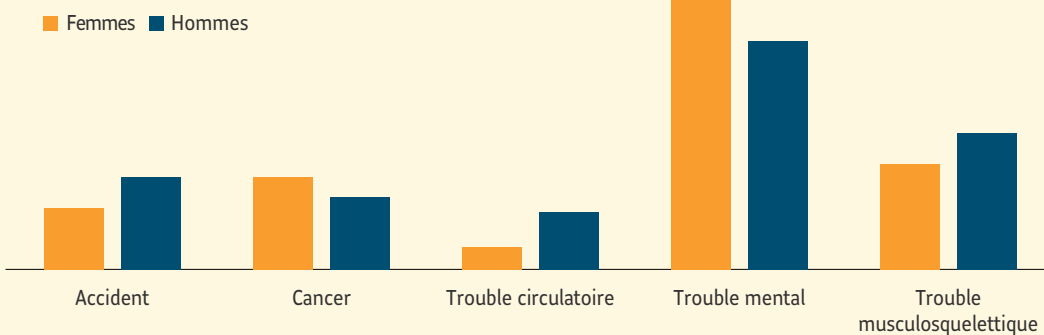
des demandes de règlement des femmes sont liées à des troubles mentaux, contre environ 33 % chez les hommes.

Nous observons une tendance similaire pour les demandes de médicaments liés à la santé mentale. Les demandes de règlement présentées par les femmes sont beaucoup plus élevées, et le nombre de demandes affiche une croissance marquée entre 2019 et 2024 (figure 7).

FIGURE 6

### Proportion de demandes de règlement invalidité de longue durée

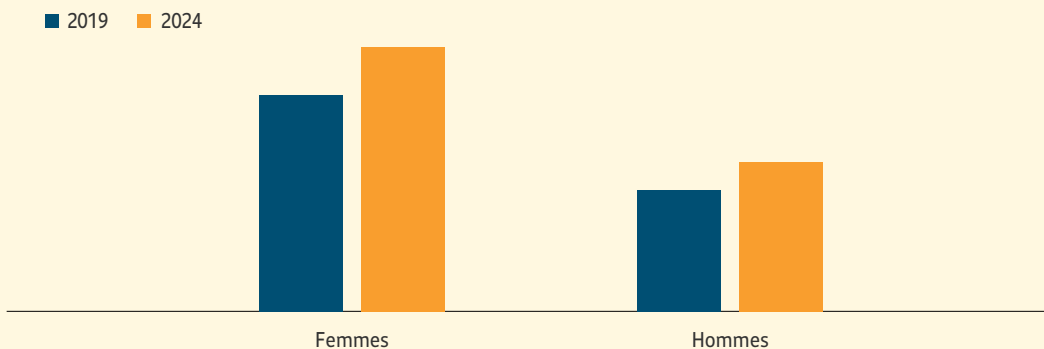
(nouvelles demandes approuvées)



Données de la Sun Life, 2024

FIGURE 7

### Demandes de règlement portant sur des médicaments pour le traitement de la dépression, par participant (2019 à 2024)



Données de la Sun Life, 2024

Cette analyse concorde avec les données de la population canadienne qui indiquent que la prévalence de la dépression est 1,7 fois plus élevée chez les femmes<sup>13</sup>. Cela s'explique notamment par des facteurs sociétaux et physiologiques, comme le stress causé par les nombreuses responsabilités liées au rôle d'aidante et les enjeux de santé reproductive, comme la périménopause.

En ce qui concerne l'accès aux soins, la recherche démontre que les obstacles aux soins en santé mentale diffèrent souvent entre les hommes et les femmes. Bien que les jeunes générations d'employés sont généralement plus ouvertes à parler de leur santé mentale, les hommes continuent de ressentir davantage les effets de la stigmatisation à cet égard comparativement aux femmes. Ces dernières sont beaucoup plus susceptibles de rapporter des obstacles liés à la disponibilité et à l'accessibilité des soins. Les femmes sont deux fois plus nombreuses que les hommes à signaler le coût des soins comme un frein à l'obtention de traitements<sup>14</sup>. Elles soulignent également l'absence de transport ou de services de garde d'enfants<sup>15</sup>.

## 2X

Les femmes sont deux fois plus nombreuses que les hommes à signaler le coût des soins comme un frein à l'obtention de traitements. Elles soulignent également l'absence de transport ou de services de garde d'enfants.





## Différences entre les genres en matière de retour au travail

Comme nous avons pu le voir, le cancer et les troubles de santé mentale entraînent des taux plus élevés de congés d'invalidité chez les femmes que chez les hommes.

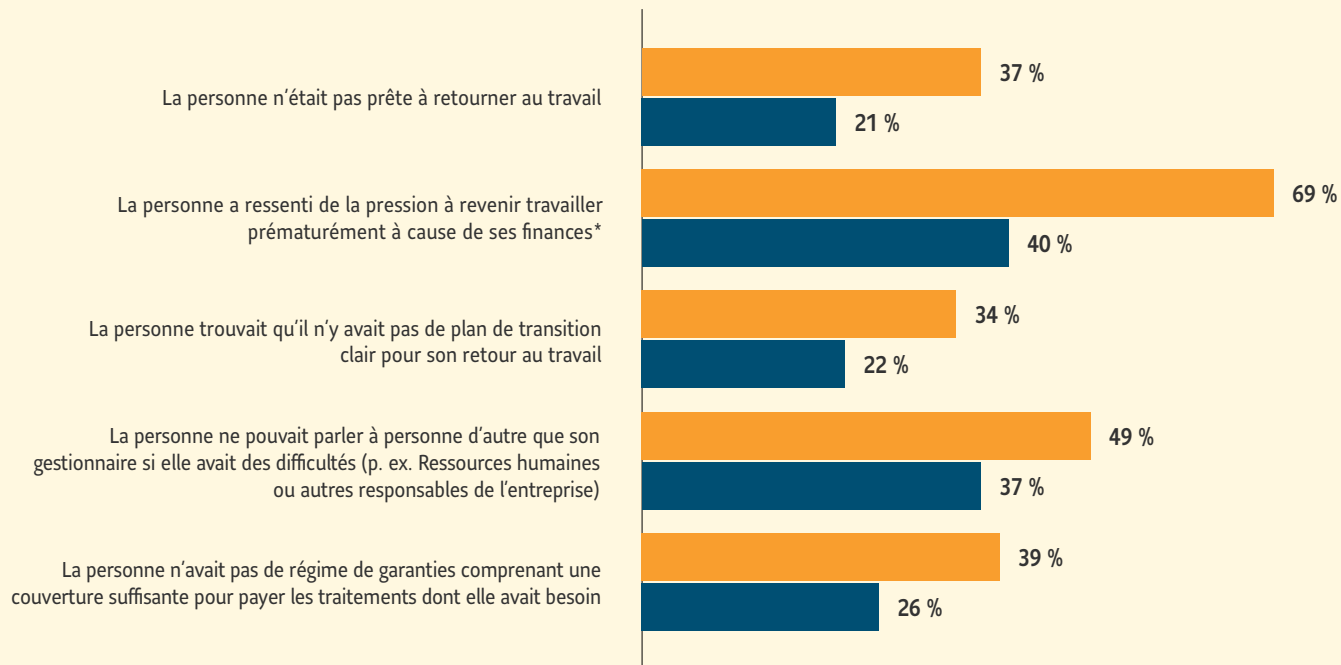
D'après nos recherches, il est aussi vrai que les femmes ont plus de risques de rencontrer des obstacles au retour au travail, ce qui peut entraîner des répercussions sur la santé physique et mentale, mais aussi financière et professionnelle (figure 8).

Notre rapport **Pour un retour en force** fournit des renseignements utiles sur le processus de retour au travail, ainsi que des actions concrètes pour assurer une reprise réussie et durable des fonctions. De plus, nos **trousses d'outils de retour au travail**, destinées aux employés et aux gestionnaires de personnel, peuvent vous aider à préparer le terrain pour un retour au travail optimal.

FIGURE 8

### Le retour au travail des femmes s'avère plus complexe

■ Femmes ■ Hommes



\* Parmi les personnes répondantes qui ont dit être revenues au travail prématurément.

Source : Sun Life/Ipsos, sondage national auprès des employées et employés canadiens revenant d'un congé d'invalidité, 2023



## Solutions de la Sun Life

### Aider à surmonter les obstacles à l'accès aux soins de santé mentale

Votre régime d'assurance-médicaments et la couverture des thérapies en santé mentale sont des soutiens précieux. Toutefois, la Sun Life propose également d'autres solutions pour lever les barrières aux soins, notamment pour les femmes, comme des soins virtuels accessibles sans frais pour les employés. Voici trois types de soutiens à envisager :



- **Coach en santé mentale.** Le service de coach en santé mentale, offert par Kii Santé (anciennement CloudMD), est un service qui propose une approche proactive et personnalisée de la santé mentale. Le programme cible les employés qui sont les plus à risque de s'absenter en raison de problèmes de santé mentale. Il les encourage à obtenir des soins avant que leurs symptômes ne s'aggravent.

Les employés travaillent avec un professionnel de la santé autorisé pour créer un plan d'action personnalisé. Il comprend notamment des recommandations ciblées pour l'accès aux soins (par l'intermédiaire du régime collectif, de l'employeur ou de ressources publiques en santé).



- **Soins virtuels intégrés et complets. Les Soins virtuels Lumino Santé,** offerts par Dialogue\*, éliminent les obstacles à l'accès à des soins médicaux primaires de grande qualité. Avec une seule appli, les participants et participantes peuvent accéder à des soins en ligne pour des problèmes de santé physique ou mentale. Pour un soutien en santé mentale, ils ou elles ont accès au programme de gestion du stress et de bien-être (GS et BE) ou au programme d'aide aux employés (PAE), selon leurs besoins. Les participants et participantes remplissent une courte évaluation en ligne. Ils ou elles entrent ensuite en communication avec un ou une spécialiste en santé mentale. Le programme sélectionne le professionnel ou la professionnelle qui est le ou la plus apte à aider le participant ou la participante. Le programme de GS et BE facilite la collaboration entre un professionnel ou une professionnelle de soins primaires et un professionnel ou une professionnelle en santé mentale pour une prise en charge harmonisée, y compris l'établissement d'ordonnances et la gestion des médicaments.



- **Accès à la thérapie cognitivo-comportementale (TCC).** La TCC est une forme de psychothérapie pouvant aider des patients à gérer leurs sentiments de détresse en modifiant leur façon de penser et d'agir. Cette forme de thérapie est habituellement employée pour traiter l'anxiété et la dépression, mais elle s'avère également efficace pour traiter d'autres problèmes de santé mentale et physique.

Notre **Programme d'aide aux employés (PAE) Sun Life**, offert par Dialogue\*, couvre des séances à court terme pour des problèmes de santé mentale. Il permet aussi d'accéder à la TCC autonome en ligne en tout temps, sans frais supplémentaires pour l'employé. Pour les personnes qui souhaitent bénéficier d'un soutien supplémentaire, le coach pour la TCC en ligne encourage le participant ou la participante à compléter les séances du module et l'aide à se fixer des objectifs.

\* Dialogue Technologies de la Santé inc. (Dialogue) est une filiale en propriété exclusive de la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie (la Sun Life), et fonctionne comme une entité autonome. Tous les énoncés relatifs aux Soins virtuels Sun Life, par Dialogue, proviennent de Dialogue Technologies de la Santé inc. et non de la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie. La Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie, ne peut pas garantir l'accessibilité aux services et se réserve le droit d'y mettre fin, avec préavis.





## Autres maladies chroniques – en croissance accrue chez les femmes

Les maladies chroniques ne touchent plus uniquement les personnes dans la cinquantaine et la soixantaine. De nombreux employés dans la trentaine et la quarantaine et parfois plus jeunes ont au moins une maladie chronique. Une mauvaise alimentation, un mode de vie sédentaire, un stress élevé et des taux d'obésité croissants contribuent à cette hausse.

Selon nos données, les femmes pourraient être plus touchées que les hommes par les maladies chroniques, ce qui souligne encore une fois l'écart en santé entre les hommes et les femmes au Canada.

### Les demandes de règlement affichent une croissance plus rapide chez les femmes que chez les hommes

Nous avons examiné les tendances liées aux médicaments prescrits pour traiter plusieurs des maladies chroniques physiques les plus courantes : diabète, hypertension artérielle, hypercholestérolémie et asthme/maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC) (figure 9).

# 40 % plus vite

Les demandes de règlement de frais de médicaments liées au diabète augmentent **40 % plus vite** chez les femmes que chez les hommes.

Dans l'ensemble, les hommes ont présenté davantage de demandes de règlement de frais de médicaments pour une maladie chronique. Cette observation correspond aux données de santé publique, selon lesquelles les hommes sont plus souvent atteints de ces affections que les femmes.

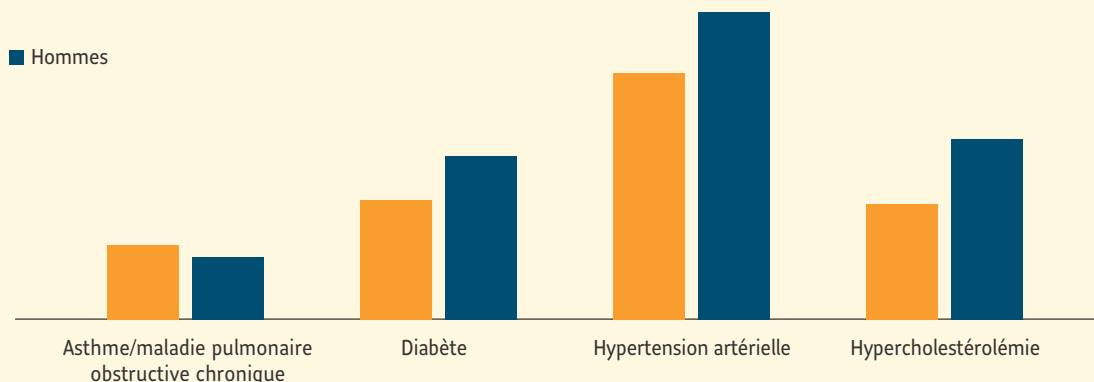
Cependant, la croissance du nombre de demandes était nettement plus élevée chez les femmes, et ce, dans chaque catégorie sauf l'hypertension. La croissance des demandes de règlement de frais de médicaments liées au diabète des femmes a été particulièrement forte : elle a augmenté **40 % plus vite** que celle des hommes (figure 10).

L'obésité est un facteur connu de l'augmentation des cas de diabète, et les taux d'obésité ont fortement augmenté au cours des dernières décennies chez les hommes comme chez les femmes. Cependant, d'après les recherches, un indice de masse corporel (IMC) élevé est associé à un risque plus élevé de diabète de type 2 chez les femmes que chez les hommes<sup>16</sup>. Le diabète expose les femmes à un risque accru de complications, telles que les maladies cardiaques, la perte de vision, les maladies rénales et la dépression<sup>17</sup>.

FIGURE 9

#### Demandes de règlement de frais de médicaments par participant

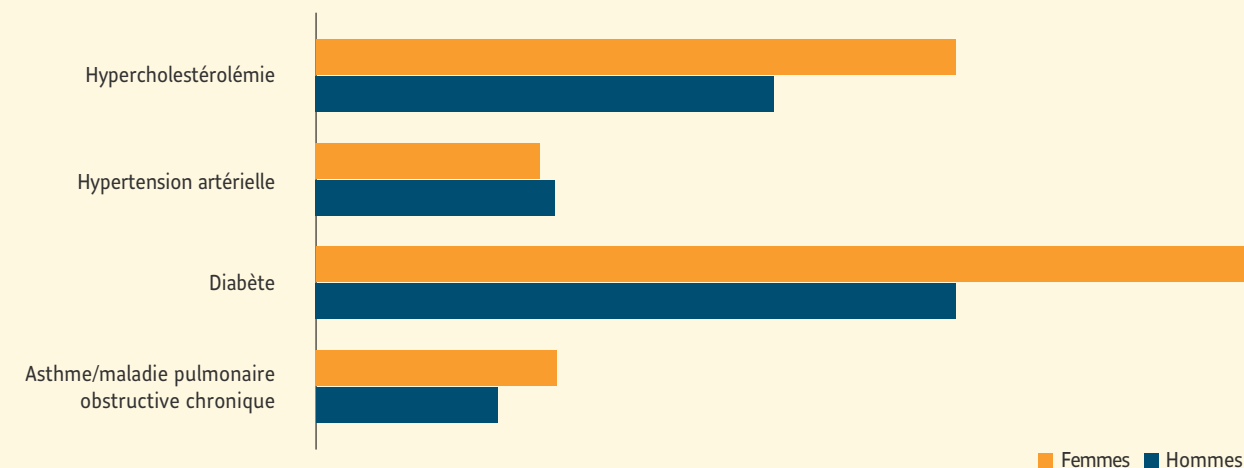
■ Femmes ■ Hommes



Données de la Sun Life, 2024

FIGURE 10

#### Croissance du nombre de demandes de règlement de frais de médicaments par participant (2019-2024)



Données de la Sun Life, 2024



# Autres maladies chroniques – en croissance accrue chez les femmes

## Le risque croît chez les jeunes femmes

Quand nous avons analysé ensemble l'âge et le genre, nous avons constaté une autre tendance importante. Nous constatons une hausse importante du taux de demandes de règlement de frais de médicaments pour une maladie chronique à la fois chez les jeunes hommes et chez les jeunes femmes. Dans nos données, cette hausse était particulièrement marquée chez les jeunes femmes.

Le diabète et l'hypertension sont deux exemples clairs : si le nombre de demandes de règlement de frais de médicaments était semblable chez les hommes et les femmes de moins de 30 ans en 2019, il a affiché une croissance considérable chez les jeunes femmes par rapport aux jeunes hommes entre 2019 et 2024. Nous avons également remarqué une tendance similaire, à un moindre degré, chez les femmes de 30 à 39 ans par rapport aux hommes du même groupe d'âge (figure 11).

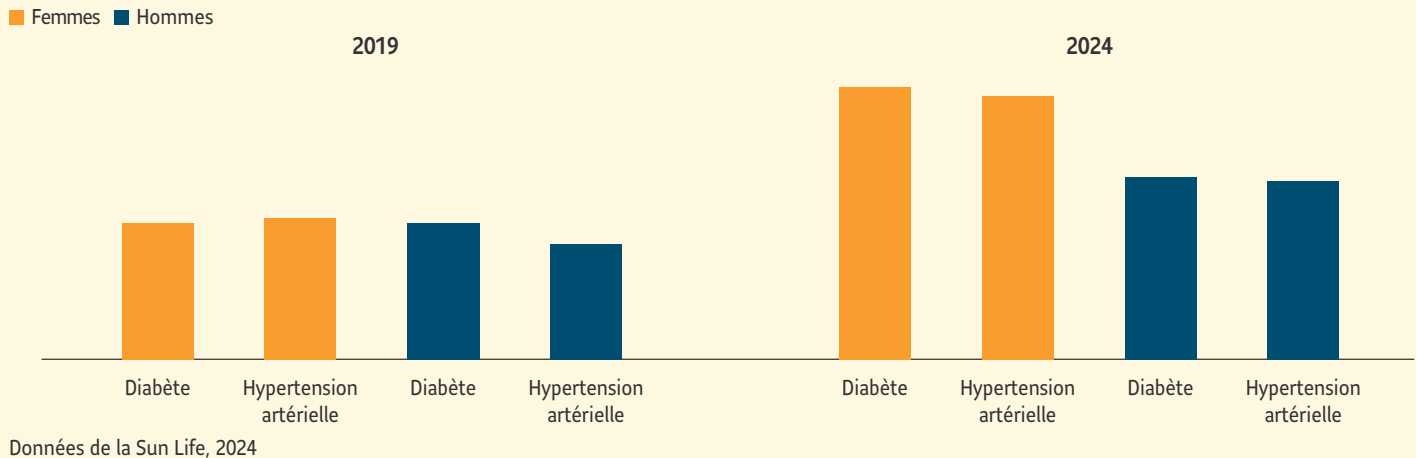


Le nombre de demandes de règlement de frais de médicaments des jeunes femmes a affiché une croissance beaucoup plus élevée chez les jeunes femmes que chez les jeunes hommes.



FIGURE 11

### Demandes de règlement de frais de médicaments par participant, pour les moins de 30 ans



Cette tendance concorde avec les données émergentes montrant que certaines maladies chroniques touchent les femmes à des âges de plus en plus précoces. Les crises cardiaques en sont un exemple particulièrement alarmant. Au cours des dix dernières années, la hausse du nombre de crises cardiaques chez les femmes âgées de 35 à 54 ans a été nettement plus marquée que chez les hommes. En effet, les jeunes femmes présentent désormais le taux de croissance le plus élevé de crises cardiaques, tous groupes confondus<sup>18</sup>. Certaines affections, comme la dissection spontanée de l'artère coronaire (DSAC), sont plus fréquentes chez les jeunes femmes et peuvent être une cause majeure de crises cardiaques pour elles. La grossesse peut aussi être un facteur déclencheur de complications cardiaques, notamment la cardiomyopathie du péripartum et la DSAC, dont l'incidence est plus élevée pendant ou après la grossesse<sup>19</sup>.



Saviez-vous que les maladies du cœur et l'accident vasculaire cérébral (AVC) constituent la principale cause de décès prématuré chez les femmes au Canada? Avec un dépistage précoce et une meilleure prise en charge des facteurs de risque, il est possible de sauver plus de vies. Faites l'essai de l'outil gratuit **Vérif-Risques de Cœur + AVC** afin d'obtenir des conseils pour réduire votre risque.



# Autres maladies chroniques – en croissance accrue chez les femmes



## Risque croissant chez les jeunes femmes



Les jeunes femmes présentent désormais le taux de croissance le plus élevé de crises cardiaques, tous groupes confondus.

Les raisons pour lesquelles l'incidence de certaines maladies chroniques croît plus rapidement chez les jeunes femmes que chez les jeunes hommes ne sont pas tout à fait claires. Parmi les facteurs connus, notons la mauvaise alimentation, le manque d'activité physique, le tabagisme (y compris le vapotage) et un stress élevé. Une hypothèse est que l'obésité infantile entraîne une puberté précoce chez les filles, ce qui peut ensuite favoriser une prise de poids plus importante que prévu à l'âge adulte. Cela peut augmenter le risque de maladies chroniques comme le diabète et l'hypertension chez les jeunes femmes<sup>20</sup>.

### Informez-vous sur l'écart hommes-femmes en santé

Un écart hommes-femmes en santé persiste en matière de traitement de nombreuses affections chroniques. Cela rend d'autant plus préoccupante la tendance à la hausse des maladies chroniques chez les femmes.

Malgré les progrès réalisés pour combler cet écart, il faut poursuivre les recherches axées sur la santé des femmes. Il est aussi essentiel d'élaborer des protocoles de diagnostic et de traitement conçus pour les femmes.

Notre étude **L'écart hommes-femmes en santé : ses effets sur les femmes au travail au Canada** fournit des explications.

# Autres maladies chroniques – en croissance accrue chez les femmes

## Relation entre la ménopause et les maladies chroniques

Nos recherches sur l'écart hommes-femmes en santé ont mis en évidence les défis importants auxquels les femmes font face durant la périménopause. De nouvelles études révèlent également l'impact potentiel de la ménopause sur les maladies chroniques. Les fluctuations du taux d'œstrogène, hormone principalement affectée par la périménopause, influencent plusieurs systèmes du corps, notamment le cerveau, le cœur et le métabolisme. Cela peut entraîner une prise de poids, surtout au niveau abdominal, augmentant ainsi le risque de syndrome métabolique, de diabète de type 2, d'hypertension et de maladies cardiovasculaires<sup>21</sup>. Ces fluctuations peuvent

aussi perturber les fonctions cérébrales et accroître le risque de maladies comme la maladie d'Alzheimer<sup>22</sup>.

Nous avons observé un risque accru de maladies chroniques en analysant nos données sur les demandes de règlement. Nous avons analysé les demandes de règlement de plus de 13 000 femmes de plus de 40 ans ayant commencé une hormonothérapie à la ménopause.

Le nombre de demandes de règlement liées aux maladies cardiaques et au diabète a grandement augmenté au cours des trois années précédant le début du traitement de la ménopause.

La plus forte croissance touchait les médicaments pour le traitement de l'hypertension. De plus, le nombre de médicaments pour traiter ces affections était beaucoup plus élevé trois ans plus tard que celui observé six ans plus tôt (figure 12).

Cette analyse confirme que les risques pour la santé liés aux maladies chroniques augmentent drastiquement au cours des années qui précèdent et qui suivent le début de la périménopause.



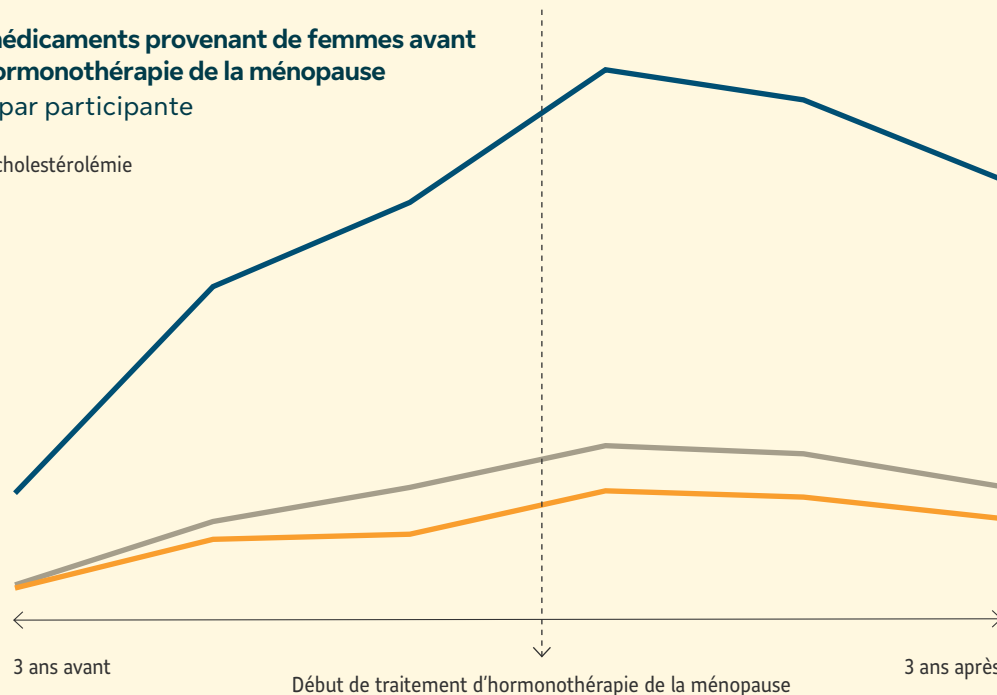
Les variations hormonales à cette étape peuvent faire apparaître ou aggraver des facteurs de risque associés à des troubles tels que les maladies du cœur, le déclin cognitif et les syndromes métaboliques.

FIGURE 12

### Demandes de règlement de frais de médicaments provenant de femmes avant et après le début du traitement de l'hormonothérapie de la ménopause

Nombre de demandes de règlement par participante

■ Diabète ■ Hypertension artérielle ■ Hypercholestérolémie



Données de la Sun Life, 2018-2023 (données sur les demandes de règlement de frais de médicaments de plus de 13 000 femmes âgées de plus de 40 ans, qui ont commencé une hormonothérapie de la ménopause en 2018.)





## La ménopause et ses effets sur les femmes et les milieux de travail

Toutes les femmes traversent la ménopause, précédée d'une phase de périménopause, souvent marquée par de nombreux symptômes.

Il existe plus de 30 symptômes associés aux changements hormonaux ayant lieu de la phase de la périménopause jusqu'au moment où la femme atteint la ménopause. Les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes figurent parmi les symptômes les plus courants, mais de nombreux autres symptômes éprouvants peuvent survenir : fatigue, douleurs musculaires et articulaires, dépression, anxiété ou encore troubles de la mémoire. En moyenne, cette période de transition vers la ménopause dure de six à huit ans.

C'est un sujet tabou : quatre femmes sur dix indiquent se sentir seules avec leurs symptômes, qui sont loin d'être anodins. Les trois quarts des femmes affirment que leurs symptômes nuisent à leur vie quotidienne. Par exemple, la majorité des femmes (80 %) ont des bouffées de chaleur. Et pour 20 % de ces femmes, ces bouffées de chaleur sont très intenses et handicapantes.

Tout cela peut avoir une incidence importante sur le milieu de travail. Il y a plus de 5 millions de femmes de plus de 40 ans sur le marché du travail canadien. Cela signifie qu'un quart de la main-d'œuvre au Canada pourrait être en pleine transition vers la ménopause (périménopause) ou en postménopause. Et vu la main-d'œuvre vieillissante au pays, ce pourcentage ne fera qu'augmenter.

La ménopause a lieu à une période où de nombreuses femmes assument des responsabilités de leadership accrues au travail. C'est pourquoi il est plus important que jamais pour les employeurs de soutenir les femmes à ce moment charnière de leur carrière.

# 1 sur 10

On estime qu'une personne sur dix quittera le marché du travail en raison de symptômes de la ménopause qui ne sont pas pris en charge.

On pourrait par exemple favoriser un milieu de travail plus inclusif sur le plan du genre en brisant le silence et en faisant tomber les préjugés entourant la ménopause. Les employeurs peuvent aussi :

- offrir une formation sur la ménopause;
- s'assurer de proposer un régime de garanties solide;
- mettre en place des politiques qui tiennent compte des besoins des femmes en ménopause.

La Sun Life s'est associée à la **Fondation canadienne de la ménopause** (FCM) pour accroître la sensibilisation à la santé des femmes et trouver des manières de mieux les soutenir au travail, notamment grâce à la publication du **guide Ménopause au travail et inclusion**. Ce guide, structuré en cinq étapes, offre des solutions concrètes pour favoriser la santé des femmes au sein de votre organisation.

Source : Fondation canadienne de la ménopause, « The Silence and the Stigma : Menopause in Canada », 2022.





## Solutions de la Sun Life

### Aider les employées vivant avec une maladie chronique à atteindre un mode de vie sain

Nos programmes de soins, fournis par l'entremise de notre **Pharmacie virtuelle\***, par Pillway\*\*, offrent le soutien personnalisé et complet dont les membres du personnel ont besoin pour gérer leurs maladies chroniques. Nous disposons actuellement de programmes d'encadrement efficaces pour **le diabète, l'asthme et la maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC)** sans frais pour les employeurs et les membres de leur personnel\*\*\*.

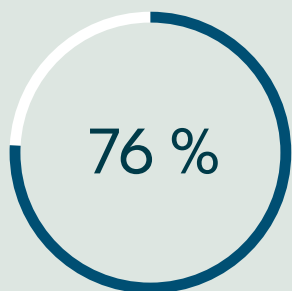
Notre approche en matière de gestion des maladies chroniques comprend ce qui suit :

- **Évaluation complète** : Les personnes inscrites obtiennent une évaluation approfondie pour comprendre leurs problèmes de santé.
- **Encadrement individuel** : Les pharmaciennes et pharmaciens de Pillway offrent des conseils adaptés et un soutien continu pour répondre aux besoins de chaque personne.
- **Plans de soins personnalisés** : La personne et le pharmacien ou la pharmacienne élaborent ensemble des stratégies individualisées pour une autogestion efficace, ce qui comprend l'optimisation du traitement, l'utilisation adéquate des médicaments et des renseignements sur les problèmes de santé connexes.

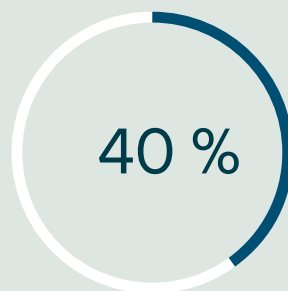
Dans le cadre de l'expansion de nos programmes de gestion des maladies chroniques, nous avons récemment lancé le **Programme pour arrêter**, offert en partenariat avec l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa aux participantes et participants qui fument ou vapotent. À l'instar de nos autres programmes de soins spécialisés pour les maladies chroniques, le Programme pour arrêter est offert sans frais et propose des séances d'accompagnement individuelles et un suivi avec un coach certifié.

### Nos programmes d'encadrement font une différence

En combinant l'expertise de pharmaciens et pharmaciennes avec des soins personnalisés, nous contribuons à améliorer la gestion des maladies chroniques et à promouvoir un mode de vie sain. Les résultats préliminaires du **Programme de gestion du diabète Sun Life** sont prometteurs :

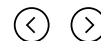


- Environ **76 %** des personnes qui ont suivi le programme\* ont constaté une amélioration de leur taux d'HbA1c (mesure de la glycémie moyenne d'une personne à l'aide d'une analyse sanguine).



- Environ **40 %** des personnes qui ont suivi le Programme de gestion du diabète Sun Life+ ont réussi à stabiliser leur taux d'HbA1C à un niveau où il est possible d'envisager une réduction des médicaments (c.-à-d. dans la fourchette d'une possible rémission)\*\*.

\* Les services de pharmacie sont offerts par Pillway.  
 \*\* 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.  
 MD Marque déposée utilisée sous licence par Simpill Health Group Inc.  
 \*\*\* Les services d'encadrement ne sont pas offerts au Québec pour le moment. Nous examinons actuellement la possibilité de les offrir au Québec. La Sun Life se réserve le droit de mettre fin aux programmes d'encadrement en tout temps, sans préavis.  
 \* Les personnes inscrites au programme de 12 semaines de LifestyleRx et qui, en février 2025, l'avaient terminé dans le cadre du Programme de gestion du diabète.  
 \*\* La rémission se définit par l'atteinte de seuils précis d'hémoglobine glyquée (HbA1c) sans la prise d'aucun médicament antihyperglycémiant pendant au moins 3 mois :  
 - Rémission du prédiabète (HbA1c entre 6,0 % et 6,4 %)  
 - Rémission à des concentrations normales de glucose (HbA1c < 6,0 %)  
 - La rémission peut ne pas être possible pour certaines personnes atteintes du diabète de type 2. La rémission du diabète n'est pas synonyme de guérison. Consultez votre professionnel de la santé pour en savoir plus.





## Les effets du climat et des phénomènes météorologiques extrêmes sur la santé des femmes

On observe une prise de conscience croissante des effets du climat et des phénomènes météorologiques extrêmes sur la santé des employés, notamment les personnes ayant des maladies chroniques comme les maladies cardiaques et l’asthme.

Afin de mieux comprendre ces effets, nous avons mené un sondage auprès de travailleurs et d’employeurs à travers le Canada sur les conséquences sur la santé du climat et des événements météorologiques importants.

D’après ce sondage, les femmes sont plus nombreuses que les hommes à signaler que le climat a des effets sur leur santé. Au chapitre des troubles chroniques, les femmes sont aussi plus susceptibles de faire état d’une aggravation ou d’une complication attribuable aux changements climatiques et à la météo extrême (figure 13).

Les femmes sont souvent déjà désavantagées sur le plan social et économique, ce qui rend plus difficile l’atténuation des effets du climat. Les femmes sont souvent aussi responsables d’autres personnes, comme des enfants ou des parents âgés. Cela peut réduire leur capacité à prendre soin d’elles-mêmes et augmenter leur stress.

Pour en savoir plus, vous pouvez consulter notre nouveau rapport de recherche **Effets du climat et de la météo extrême sur la santé au travail au pays**, qui aborde également la façon dont les régimes de garanties collectives peuvent contribuer à la lutte contre ces risques émergents pour la santé.



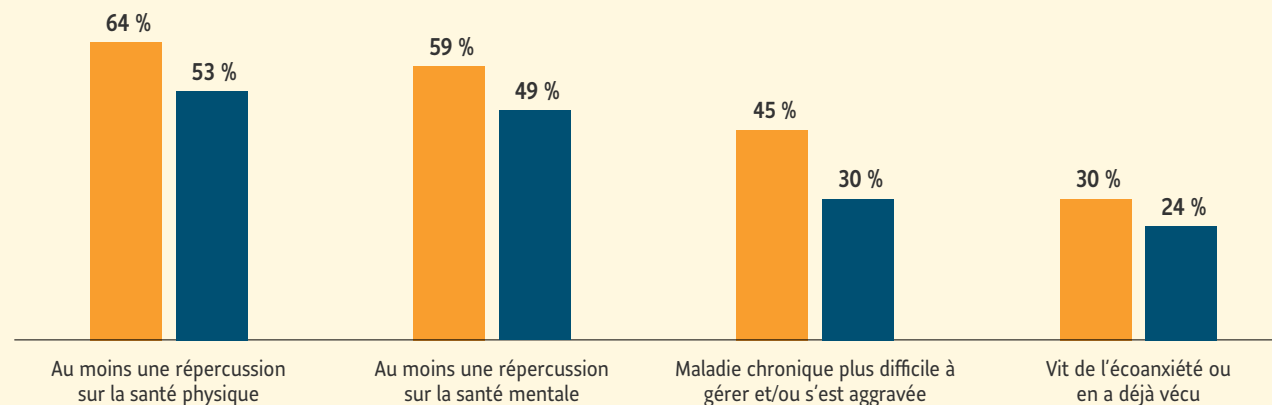
En raison des changements climatiques et de la météo extrême, il devient plus difficile pour les femmes de prendre en charge leurs maladies chroniques.

FIGURE 13

### Répercussions des changements climatiques ou des conditions météorologiques extrêmes sur la santé des employés, par genre

Pourcentage d’employés ayant vécu des répercussions au cours des trois dernières années

■ Femmes ■ Hommes



Source : Sun Life/EnviroNics Research, sondage national auprès des employées et employés canadiens, décembre 2024





# Soutien à la santé reproductive des femmes

La santé des femmes, c'est bien plus que la santé reproductive, mais les femmes font face à de nombreux défis uniques dans ce domaine. Et à cause des préjugés, du manque de recherche et des biais, leurs besoins en santé reproductive ou leurs besoins pendant les années de périménopause sont souvent mal pris en charge.

Le tableau ci-dessous présente un aperçu des problèmes de santé reproductive les plus courants selon les étapes de la vie. Il indique également les soutiens de santé\* potentiels accessibles par la couverture de frais médicaux, les comptes Soins de santé (CSS) et les comptes de dépenses personnels (CDP).

Même si votre régime de garanties collectives couvre peut-être déjà plusieurs de ces soutiens, il est crucial que les employées en aient connaissance. En informant les femmes qui travaillent dans votre organisation, vous facilitez l'accès aux ressources dont elles ont besoin.



## Âge reproductif (habituellement de la fin de l'adolescence à la fin de la quarantaine)

### Problèmes de santé potentiels

Syndrome prémenstruel, dysménorrhée, ménorragie, maladies utérines ou ovariennes (comme le cancer ou l'endométriose) et infertilité

### Soutiens possibles\*

Produits menstruels, contraceptifs oraux et dispositifs de contraception, médicaments liés à la fertilité, services de fertilité, acupuncture, médicaments antitabac (liés à la fertilité), soutien en santé mentale, soutien en naturopathie



## Grossesse

### Problèmes de santé potentiels

Anxiété, dépression liée aux hormones, inconfort physique, diabète gestationnel

### Soutiens possibles\*

Couverture en santé mentale, soins en chiropratique, en ostéopathie et en physiothérapie (particulièrement ceux qui touchent le plancher pelvien), diététistes, sages-femmes, doulas ou centres de naissance, soutien en naturopathie



## Après l'accouchement

### Problèmes de santé potentiels

Processus de rétablissement physique, déséquilibre hormonal, dépression, manque de sommeil

### Soutiens possibles\*

Traitements en santé mentale pour la dépression, couverture pour les soins spécialisés liés au plancher pelvien, produits pour l'incontinence, tire-lait, consultants en lactation, soutien en naturopathie



## Périménopause et ménopause (habituellement de la mi-quarantaine à la mi-cinquantaine)

### Problèmes de santé potentiels

Symptômes de la ménopause, risques accrus de maladies cardiaques et d'ostéoporose, troubles du sommeil et de l'humeur, problèmes liés au plancher pelvien, syndrome génito-urinaire de la ménopause (SGUM)

### Soutiens possibles\*

Thérapie hormonale, antidépresseurs, thérapie cognitivo-comportementale, physiothérapie spécialisée dans le plancher pelvien, acupuncture, soutien en santé mentale, soutien en naturopathie, accompagnement pour l'amélioration du sommeil et de la nutrition

\*Ces exemples sont fournis à titre indicatif uniquement et ne constituent pas des conseils médicaux. Renseignez-vous auprès de votre médecin ou de votre fournisseur de soins pour connaître les options adaptées à votre situation.



## L'endométriose : une maladie qui touche des millions de femmes au Canada

L'endométriose est une maladie chronique qui touche environ 1 femme sur 10 au Canada, soit près de 2 millions de personnes.

Malgré sa prévalence, cette maladie reste méconnue, même parmi les professionnels de la santé de première ligne. Ce manque de reconnaissance, combiné aux tabous entourant la santé reproductive des femmes, contribue à la longueur du délai moyen d'obtention d'un diagnostic, qui s'élève à cinq ans.

2X

Les femmes atteintes d'endométriose sont deux fois plus nombreuses à prendre des congés de maladie, et plus nombreuses encore à avoir pris dix jours ou plus de congé au cours de l'année précédente.

Cette maladie complexe se manifeste par la croissance anormale de tissus semblables à l'endomètre (la muqueuse utérine) en dehors de l'utérus, généralement dans la région pelvienne. Elle entraîne des symptômes graves (douleur, troubles digestifs et urinaires, infertilité et fatigue) pouvant perturber profondément la vie personnelle et professionnelle, les relations et la santé mentale.

Les options de traitement sont variées et peuvent comprendre la chirurgie, des médicaments pour gérer la douleur et l'équilibre hormonal, ainsi que des thérapies complémentaires. Les régimes de garanties collectives peuvent jouer un rôle essentiel dans le soutien aux femmes atteintes d'endométriose en fournissant une couverture pour les médicaments et les traitements, y compris un soutien en santé mentale.

En milieu de travail, des mesures d'adaptation peuvent grandement améliorer la qualité de vie des employées concernées en les aidant à gérer leurs symptômes et ainsi améliorer leur productivité. Voici quelques mesures d'adaptation à envisager :

- Horaire flexible (et télétravail)
- Pauses adéquates
- Allègement des tâches physiques
- Accès facile aux toilettes
- Possibilité de se reposer ou d'utiliser des compresses chauffantes au besoin

Source : Le Réseau de l'Endométriose du Canada





## Solutions de la Sun Life

### La portée des soins virtuels dans le soutien à la santé des femmes

La plateforme des Soins virtuels Lumino Santé, offerts par Dialogue\*, offre un accès à l'équipe de professionnels de la santé de Dialogue (médecins, infirmières, infirmières praticiennes).

Ces services jouent un rôle essentiel en répondant aux besoins uniques des femmes à tous les stades de la vie, de la puberté à la ménopause, en passant par la maternité.

Voici quelques-unes des façons dont le programme peut venir en aide.



#### Santé sexuelle et reproductive

- Conseils en matière de contraception et ordonnances, y compris la contraception d'urgence
- Conseils sur le virus du papillome humain (VPH) et prescription du vaccin
- Santé menstruelle et sexuelle
- Soins liés à l'affirmation du genre



#### Constitution d'une famille

- Évaluations préliminaires de l'infertilité
- Soins initiaux de la grossesse et soins postnataux
- Soutien à l'allaitement



#### Ménopause et santé hormonale

- Soins liés à la puberté
- Soins liés à la ménopause (renouvellement de l'hormonothérapie, traitements non hormonaux des bouffées de chaleur)
- Recommandation en gynécologie pour les affections dont le traitement est couvert (y compris pour commencer l'hormonothérapie)



#### Soins préventifs

- Recommandation pour le dépistage du cancer du col de l'utérus
- Recommandations pour une mammographie et d'autres examens de santé liés à l'âge

\* Dialogue Technologies de la Santé Inc. (Dialogue) est une filiale en propriété exclusive de la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie (la Sun Life), et fonctionne comme une entité autonome. Tous les énoncés relatifs aux Soins virtuels Sun Life, par Dialogue, proviennent de Dialogue Technologies de la Santé inc. et non de la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie. La Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie, ne peut pas garantir l'accessibilité aux services et se réserve le droit d'y mettre fin, avec préavis.



## Les effets du rôle d'aidant naturel sur la santé des femmes

En tant que société, nous encourageons les hommes et les femmes à se partager plus équitablement les tâches ménagères et les soins apportés aux enfants. Néanmoins les femmes jouent encore un rôle dominant dans ces formes de travail non rémunéré. Ce rôle a des répercussions sur leur santé.

Nous avons collaboré avec la C.A.R.P. (Association canadienne des individus retraités) pour mieux comprendre l'expérience des personnes aidantes non rémunérées au Canada<sup>23</sup>.



### Le rôle de proche aidante qu'assument les femmes peut compromettre leur santé

# 50 %

- 50 % plus susceptibles que les hommes de se **déclarer proches aidantes**

# 2X

- Environ deux fois plus susceptibles de signaler qu'elles remplissent **des rôles de soins complexes** (elles s'occupent, par exemple, à la fois d'un enfant adulte et de leurs propres parents vieillissants)

# 43 %

- Signalent que leur rôle leur cause **un stress important** (43 % contre 26 % des hommes)

# 2X

- Environ deux fois plus susceptibles d'affirmer qu'il leur est **très difficile** de prendre soin de leur propre santé (28 % des femmes contre 15 % des hommes)

# 50 %

- Presque 50 % plus susceptibles que les hommes de **quitter leur emploi** en raison des exigences et des contraintes imposées par leur rôle d'aidantes naturelles (22 % des femmes contre 15 % des hommes)



## Les effets du rôle d'aidant naturel sur la santé des femmes



### Comment les employeurs peuvent soutenir les proches aidants et aidantes au sein de leur personnel

Comme le rôle d'aidant peut avoir un impact sur la productivité, les taux d'invalidité et le maintien en poste, les employeurs ont tout intérêt à fournir un soutien aux aidants.

Voici quelques exemples de soutiens :

- ✓ **Offrir un mode de travail flexible.** Mettez en place ou développez des modalités de travail flexibles afin de réduire le stress que causent chez les aidants le manque de temps et la planification de leur horaire.
- ✓ **Soins virtuels.** Songez à ajouter des services de soins virtuels à votre régime de garanties collectives. Ils peuvent remplacer les visites aux centres de soins d'urgence et réduire l'attente pour obtenir des soins de santé mentale.

- ✓ **Faire connaître le soutien existant.** Communiquez clairement les importantes mesures de soutien dont peuvent disposer les employés par l'entremise de leur travail. Celles-ci comprennent les programmes d'aide aux employés et la couverture des soins de santé physique et mentale par votre régime de garanties collectives.
- ✓ **Congés de circonstance ou pour raisons personnelles.** Prévoyez des jours de congé supplémentaires que les employés pourront utiliser pour exercer leurs responsabilités d'aidants, prendre soin d'eux-mêmes ou se reposer. Veillez à ce que les employés qui prennent un congé prolongé (en vertu de la législation sur l'emploi) se sentent pleinement soutenus. Assurez-vous aussi de leur ménager un retour au travail agréable.

Notre rapport de recherche [Aider les aidants : Les aidants non rémunérés au Canada](#) présente une analyse plus détaillée du rôle de proche aidant et de son incidence sur la santé et la vie professionnelle.



# Des ressources pour la santé féminine à portée de main



Les femmes ont des besoins différents en santé de ceux des hommes et, comme le souligne ce rapport, bon nombre de ces soutiens sont déjà couverts par les régimes de garanties collectives. En communiquant les différences en santé entre les hommes et les femmes et en présentant clairement les ressources disponibles, vous pouvez aider vos employées à recevoir l'aide dont elles ont besoin.

Notre **trousse d'outils sur la santé des femmes** est un excellent point de départ : il s'agit d'une ressource complète et gratuite, conçue pour vous aider à répondre aux besoins particuliers en santé des femmes dans votre milieu de travail. Vous y trouverez des études, des pratiques exemplaires et des solutions concrètes sur des enjeux précis, comme la santé reproductive, la santé mentale, la ménopause et les risques cardiovasculaires.

La trousse comprend aussi des conseils pour personnaliser vos garanties collectives, réduire la stigmatisation et mieux faire connaître les soutiens disponibles.

## Travailler ensemble pour la santé des femmes

Soutenir la santé des femmes n'est pas seulement la bonne chose à faire, c'est aussi une décision d'affaires sensée. Mettre la santé des femmes au cœur de vos priorités favorise un milieu de travail plus fort et plus productif. Découvrez comment en consultant notre **trousse d'outils sur la santé des femmes**.



**Ce rapport ne contient que des renseignements d'ordre général. Il ne fournit pas de conseils juridiques ou financiers, ni d'avis en matière d'emploi ou de santé. Sollicitez des conseils professionnels en fonction des besoins de votre organisation.**



- <sup>1</sup> P. R. Albert. « Why is depression more prevalent in women? », *Journal of Psychiatry and Neuroscience*, 2015; vol. 40, no 4, p. 219-221. DOI : 10.1503/jpn.150205. Migraine Canada, Hormones (<https://migrainecanada.org/understanding-migraine/associated-conditions/hormones/>). Données sur les règlements de la Sun Life.
- <sup>2</sup> Comité consultatif des statistiques canadiennes sur le cancer, en collaboration avec la Société canadienne du cancer, Statistique Canada et l'Agence de la santé publique du Canada. Statistiques canadiennes sur le cancer 2023. Toronto (Ontario) : Société canadienne du cancer, 2023. Données sur les règlements de la Sun Life.
- <sup>3</sup> Menopause Foundation of Canada, « The Silence and the Stigma: Menopause in Canada », 2022.
- <sup>4</sup> Comité consultatif des statistiques canadiennes sur le cancer, en collaboration avec la Société canadienne du cancer, Statistique Canada et l'Agence de la santé publique du Canada. Statistiques canadiennes sur le cancer 2023. Toronto (Ontario) : Société canadienne du cancer, 2017.
- <sup>5</sup> <https://www.cancer.org/research/acs-research-news/cancer-incidence-rate-for-women-under-50-rises-above-mens.html>  
<https://cancer.ca/fr/research/cancer-statistics/cancer-statistics-at-a-glance>
- <sup>6</sup> J. M. Seely, L. F. Ellison, J.-M. Billette, S. X. Zhang, A. N. Wilkinson. « Incidence of Breast Cancer in Younger Women: A Canadian Trend Analysis », *Canadian Association of Radiologists Journal*, 2024; vol. 75, no 4, p. 847-854.
- <sup>7</sup> Migraine Canada, What is migraine? (<https://migrainecanada.org/understanding-migraine/what-is-migraine/>)
- <sup>8</sup> Ibid.
- <sup>9</sup> Migraine Canada, Hormones (<https://migrainecanada.org/understanding-migraine/associated-conditions/hormones/>)
- <sup>10</sup> Migraine Canada, Hormones (<https://migrainecanada.org/understanding-migraine/associated-conditions/hormones/>)
- <sup>11</sup> Migraine Canada, Work and Disability (<https://migrainecanada.org/work/>)
- <sup>12</sup> Ibid.
- <sup>13</sup> P. R. Albert. « Why is depression more prevalent in women? », *Journal of Psychiatry and Neuroscience*, juillet 2015; vol. 40, no 4, p. 219-221. DOI : 10.1503/jpn.150205.
- <sup>14</sup> Association canadienne pour la santé mentale, La santé mentale pour tout le monde, 2024
- <sup>15</sup> A. K. Slaunwhite. « The Role of Gender and Income in Predicting Barriers to Mental Health Care in Canada ». *Community Mental Health Journal* 2015; vol. 51, no 5, p. 621-627. DOI : 10.1007/s10597-014-9814-8.
- <sup>16</sup> J. C. Censin, S. A. E. Peters, J. Bovijn, et coll. « Causal relationships between obesity and the leading causes of death in women and men ». *PLoS Genetics*, 2019; vol. 15, no 10, e1008405. <https://sci-hub.st/10.1371/journal.pgen.1008405>
- <sup>17</sup> Centre for Disease Control (CDC), Diabetes and Women
- <sup>18</sup> Johns Hopkins Medicine, « Heart attacks striking younger women » (<https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/heart-attack/heart-attacks-striking-younger-women>)
- <sup>19</sup> S. N. Hayes, E. S. H. Kim, J. Saw, et coll. « Spontaneous Coronary Artery Dissection: Current State of the Science: A Scientific Statement From the American Heart Association », *Circulation*, 2018, vol. 137, no 19, e523-e557.
- <sup>20</sup> Omada Health, « Why Diabetes Hits Women Harder than Men », Proof Points.
- <sup>21</sup> K. Ryczkowska, W. Adach, K. Janikowski, M. Banach, A. Bielecka-Dabrowa, « Menopause and women's cardiovascular health: is it really an obvious relationship? » *Archives of Medical Science* 2022, vol. 19, no 2, p. 458-466. DOI : 10.5114/aoms/157308. PMID: 37034510; PMCID: PMC10074318.
- <sup>22</sup> M. McCarthy, A. P. Raval, « The peri-menopause in a woman's life: a systemic inflammatory phase that enables later neurodegenerative disease », *Journal of Neuroinflammation*, 2020, vol. 17, p. 317. <https://sci-hub.se/10.1186/s12974-020-01998-9>
- <sup>23</sup> Sun Life/C.A.R.P., sondage national mené auprès des membres de la C.A.R.P., 2021.



## 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. TL1242-F 10-25 np-dm