Santé des femmes et de la diversité

GUIDE DE LA MÉNOPAUSE



2025

Table des matière

Introduction 3
Périmenopause 4
Ménopause 5
Symptômes communs de la ménopause 7
Gestion des symptômes 8
Traitements 11
Postménopause 13
Ressources 15

© Sa Majesté le Roi du chef du Canada, représenté par le ministre de la Défense nationale, 2025.

Santé des femmes et de la diversité

PDF: D2-708/2025F-PDF
ISBN 978-0-660-79202-6

Papier: D2-708/2025F
ISBN 978-0-660-79203-3

Introduction

La ménopause est un événement naturel. Elle se produit lorsque les hormones de reproduction nommées œstrogènes et progestérone diminuent. Il n'y a pas de parcours prévisible pour ménopause. Chaque personne en fera une expérience différente et individuelle. Certaines personnes peuvent faire la transition rapidement avec un minimum de soutien. D'autres auront besoin de plus de soutien personnel, professionnel ou médical.

Dans ce document, nous discuterons des symptômes communs, des traitements potentiels, ainsi que des symptômes inquiétants qui devraient être discutés avec votre prestataire de soins de santé.

À noter - Les membres ont droit à la vie privée et à la confidentialité médicale. La transition vers la ménopause ne fait pas exception. La décision de partager l'information de votre expérience avec vos collègues ou avec votre chaîne de commandement vous appartient.

POUR LA CHAÎNE DE COMMANDEMENT



Dans un sondage effectué en 2021, avec plus de 5000 femmes dans 5 pays différents, 66% ont déclaré que la ménopause les affectait au travail et 44% étaient trop embarrassées pour demander du support.

Les femmes et les populations diversifiées représentent une portion importante des membres des FAC. Nous devons apprendre à reconnaître les défis auxquels sont confrontées ces personnes d'âge mûr. Cela permettra à la chaîne de commandement d'adapter le soutien et la gestion de ce groupe démographique crucial de la main-d'œuvre.

Les membres sont plus productifs lorsque la sécurité psychologique au travail est entretenue. Ce n'est qu'à ce moment-là qu'ils se sentiront capables de rechercher du soutien et de demander de l'aide lorsqu'ils font face à des défis, qu'il s'agisse de la ménopause ou d'autres expériences en matière de santé et de bien-être. Les sentiments de sécurité et d'acceptation devraient être favorisés à plusieurs niveaux au fil du temps. Affirmer que le travail est un endroit sûr ne signifie pas pour autant qu'il en soit ainsi.

Périmenopause

La périménopause est également connue sous le nom de période de transition vers la ménopause. C'est le moment où vos règles commencent à changer. La majorité connaîtront une périménopause entre 40 - 50 ans. Elle peut durer jusqu'à 10 ans. La périménopause se termine lorsque vous n'avez pas eu de règles pendant 12 mois. À ce stade, vous êtes passée à la ménopause. Il est normal que pendant la périménopause les règles deviennent moins prévisibles, que les saignements soient plus lourds ou plus léger et qu'ils puissent durer plus ou moins de jours qu'auparavant. Les symptômes vasomoteurs physiques, tels que les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes, apparaissent souvent au cours de cette phase et peuvent se poursuivent dans les phases de ménopause et de postménopause.

Si vous ressentez l'un des symptômes ci-dessous, vous devriez en parler avec votre prestataire de soins de santé:

- Si vous avez moins de 40 ans et que vous éprouvez des règles irrégulières ou des symptômes de périménopause
- Si vous avez des règles plus lourdes, ou des saignements pendant ou immédiatement après avoir eu des relations sexuelles
- Si vous avez des saignements inattendus entre vos règles
- Chaque fois que vous avez besoin de soutien pour gérer vos symptômes

CONNAISSIEZ-VOUS LES APPLICATIONS POUR SUIVRE VOS RÈGLES ?



En prenant note de votre cycle menstruel, vous aurez plus de facilité à remarquer s'il y a des changements au niveau de la durée de votre cycle ou des saignements. Si vous remarquez des changements, vous pouvez en discuter avec votre prestataire de soins de santé pour voir s'il y a raison de s'inquiéter. Offrir plus de détails à votre prestataire de soins de santé peut les aider à vous supporter.

Vérifiez sur la boutique d'applications mais soyez conscient de la façon dont vos données pourront être suivies et partagées. Une autre option est d'utiliser un calendrier en papier.

La périménopause est une période de transitions, non seulement pour le corps, mais aussi dans tous les aspects de votre vie. La périménopause peut également coïncider avec de grands changements de vie. Cela peut être au niveau de votre vie personnelle et / ou professionnelle. Par exemple, vous décidez peut-être de prendre votre retraite, de changer de profession ou d'accepter une promotion. Lorsque les symptômes de périmenopause ne sont pas gérés et qu'ils s'ajoutent à toutes ces transitions, cela peut

s'avérer difficile de prendre des décisions avec clarté. Dans certains cas, les individus ont mis fin à leur carrière tôt en raison de symptômes graves non contrôlés (telles que des bouffées de chaleur). Si vous éprouvez des symptômes de périménopause qui perturbent votre vie, s'il vous plaît envisagez d'en discuter avec votre prestataire de soins de santé.

Pendant la périménopause, vous êtes encore fertile et à risque de grossesses non planifiées. Il existe plusieurs options de contraceptions sécuritaires. Veuillez en discuter avec votre prestataire de soins de santé afin de choisir une option qui vous conviendra.

Ménopause

La ménopause survient lorsque les menstruations ont cessé pendant 12 mois consécutifs. L'âge moyen de la ménopause au Canada est de 51 ans. À ce stade, le déclin naturel de l'œstrogène peut entraîner une gamme de symptômes. Les symptômes peuvent être vagues ou déroutants. Ils peuvent être difficiles à distinguer des changements liés à l'âge ou d'autres mécanismes tels que les troubles de la thyroïde et les changements sociaux mentionnés précédemment. Pour clarifier, la périménopause décrit les mois/années où vous avez des règles irrégulières, y compris les 12 mois consécutifs sans règles. Une fois que vous n'avez pas eu de règles pendant 12 mois consécutifs, vous avez atteint la ménopause. Autrement dit, la ménopause est un jour dans le temps, puis immédiatement vous entrez dans la phase de postménopause pour le reste de votre vie. Les termes périménopause, ménopause et postménopause sont souvent utilisés de manière interchangeable, ce qui ajoute à la confusion. Consultez tableau 1 pour une liste des changements qui peuvent survenir pendant la péri/ménopause.

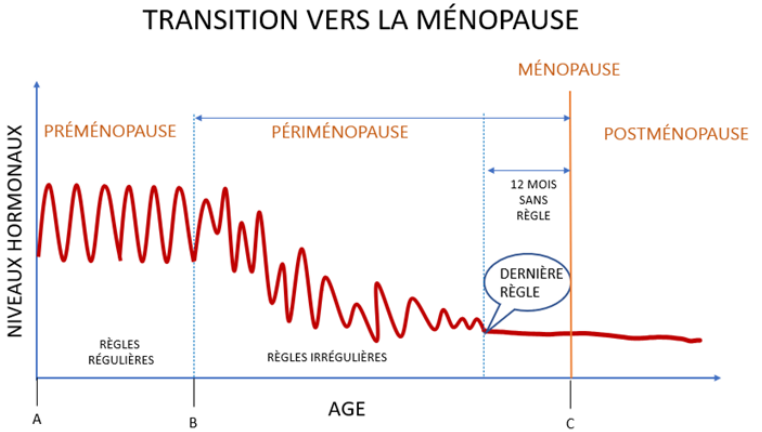


Figure 1 : Graphique affichant les changements hormonaux au fil du temps avant, pendant et après la péri/ménopause. Les points du graphique mettent en évidence les éléments suivants : A. Début de la puberté ; B. Début de la périménopause (l'âge moyen du début de la périménopause est de 45 ans ; et C. Ménopause (l'âge moyen de la ménopause est de 51 ans).

Tableau 1: Changements qui peuvent survenir pendant la péri/ménopause

Systèmes affectés	Changements de périménopause/ménopause
Menstruations	Les règles peuvent changer, être intermittentes ou avoir cessé
Cœur	Palpitations cardiaques Risque accru de maladie cardiaque
Vagin et vessie	Sécheresse et amincissement des tissus vaginaux Augmentation du risque d'infections urinaires Augmentation du risque d'incontinence urinaire
Fonction sexuelle	Rapports sexuels douloureux dû à la sécheresse vaginale Diminution du désir sexuel
Sommeil	Fatigue accrue Sommeil perturbé ou insomnie
Humeur et mémoire	Irritabilité accrue / Sautes d'humeur Symptômes d'anxiété et de dépression Problèmes de mémoire et brouillard cérébral Difficulté à se concentrer
Corps	Gain de poids (moyenne de 2 kg / 4.5 lbs surtout au niveau de la taille) Perte de masse musculaire et augmentation des tissus adipeux Amincissement des cheveux Relâchement cutané et peau sèche, redistribution des coussinets de graisse du visage Bouffées de chaleur et sueurs nocturnes
Os	Maux de dos / Augmentation des courbatures et des douleurs articulaires Augmentation des fractures Perte de hauteur des os Perte de densité minérale osseuse
La vision	Yeux secs Changements dans la vision
Santé buccodentaire	Dents sensibles Gencives douloureuses/rétraction des gencives Dents qui bougent/se déplacent Changements de goût Syndrome de la bouche brûlante

Symptômes communs de la ménopause

Les bouffées de chaleur sont le symptôme le plus commun de la péri/ménopause, affectant jusqu'à 80% des femmes étudiées.

Elles débutent comme une sensation soudaine de chaleur dans la partie supérieure de la poitrine et du visage. La sensation de chaleur se propage à travers le corps et dure deux à quatre minutes.



Certaines personnes transpirent pendant la bouffée, suivie de frissons. Certaines ressentiront de l'anxiété ou des palpitations cardiaques décrites comme « le cœur battant la poitrine ».

Les bouffées de chaleur peuvent se produire une ou deux fois par jour, plus souvent la nuit, mais peuvent aussi se produire aussi souvent qu'une fois par heure. On ne sait pas exactement ce qui cause ces épisodes.



En moyenne, les bouffées de chaleur se reproduiront pendant plusieurs années, certaines les ont rapportées jusqu'à l'âge de 60 ans.

Boire des boissons chaudes, consommer des aliments chauds ou épicés, de la caféine ou de l'alcool, peuvent empirer les bouffées de chaleur et les rendre plus fréquentes.



Les sueurs nocturnes sont des bouffées de chaleur qui se produisent la nuit. Celles-ci peuvent vous faire transpirer à travers vos vêtements et perturber votre sommeil, ce qui peut entraîner de la fatigue, de l'irritabilité, des problèmes de concentration, ainsi que des sautes d'humeur.

La sécheresse vaginale devient gênante au fur et à mesure que la production d'œstrogène diminue dans le corps. Le tissu à l'intérieur du vagin et de l'urètre (tube transportant l'urine de la vessie vers l'extérieur) devient mince et fragile. Cela peut entraîner de l'inconfort, des démangeaisons ou de la douleur pendant les rapports sexuels.

CONSULTEZ VOTRE PRESTATAIRE DE SOINS DE SANTÉ SI VOUS AVEZ BESOIN DE SUPPORT POUR LA GESTION DE VOS SYMPTÔMES

Les problèmes de sommeil sont courants. S'endormir ou rester endormi devient difficile, contribuant à la fatigue, à l'irritabilité et au brouillard cérébral.

La dépression peut se manifester par de la tristesse, de la difficulté à se concentrer, un désintérêt pour les activités agréables et une perturbation du sommeil. Celles qui ont des antécédents de dépression ou d'anxiété y sont plus à risque.

Gestion des symptômes

Certaines personnes peuvent chercher un traitement professionnel, tandis que d'autres ne le feront peut-être pas. Si vous souhaitez essayer de gérer vos symptômes par vous-même en attendant de consulter votre prestataire de soins de santé, veuillez consulter le tableau 2 ci-dessous qui propose des conseils quant à la gestion de vos symptômes.

Tableau 2 : Astuces d'auto-gestion des symptômes liés à la ménopause

Symptômes	Astuces d'auto-gestion
Bouffées de chaleur et sueurs nocturnes	• Habillez-vous avec de multiples couches de vêtements afin de pouvoir enlever une couche en cas de besoin. Conservez le thermostat à une température plus basse. • Appliquez une débarbouillette humide et froide sur votre cou pendant les bouffées de chaleur. • Évitez les boissons chaudes et les mets épicés. Cessez de fumer.
Sécheresse vaginale	• Utilisez un **lubrifiant** vaginal avant ou pendant les rapports sexuels – le lubrifiant peut être à base d'eau, à base de silicone, un mélange d'eau et de silicone, ou à base d'huile (e.g., huile d'olive ou huile de noix de coco). • Utilisez un **hydratant** vaginal en vente libre – différents des lubrifiants, ils sont généralement utilisés plus régulièrement; vérifiez les étiquettes ou parlez-en à un pharmacien. • Si ce qui précède ne fonctionne pas, envisagez de parler à votre prestataire de soins de santé au sujet d'une ordonnance d'œstrogènes vaginaux topiques.
Infections des voies urinaires	• Buvez beaucoup d'eau et videz complètement votre vessie lorsque vous en ressentez le besoin. • Le jus de canneberge pur/les suppléments quotidiens d'extrait de canneberge peuvent aider à prévenir les infections.
Fuite urinaire	• Selon le type d'incontinence urinaire, la physiothérapie du plancher pelvien peut aider à réduire ou à inverser les symptômes et à améliorer la qualité de vie. Parlez-en à un prestataire de soins primaires.
Troubles du sommeil	• Couchez-vous et réveillez-vous à la même heure chaque jour, même si vous n'avez pas bien dormis. Faire des siestes peut aggraver le problème d'insomnie. Évitez la caféine l'après-midi et minimisez la consommation d'alcool. • Faire de l'activité physique régulière (surtout le matin ou en début d'après-midi) et maintenir un indice de masse corporelle (IMC) sain, soit entre 18 et 24, favorisent un meilleur sommeil.

Symptômes	Astuces d'auto-gestion
La dépression	• Restez actif, développez de petites habitudes pour créer de plus grandes habitudes. Au Canada, l'hiver peut être une période difficile. Dès septembre, consacrez davantage d'énergie à l'entretien de votre santé mentale pour prévenir contre la dépression saisonnière. • Les liens sociaux renforcent la résilience. Restez en contact avec la famille, les amis et d'autres personnes qui traversent les mêmes transitions de vie. La vulnérabilité partagée peut être réconfortante.
Brouillard cérébral	• L'oubli ou les difficultés à vous concentrer peuvent affecter toutes les facettes de votre vie. Les techniques de pleine conscience et de méditation peuvent aider à réduire le stress et à améliorer votre concentration.
Gain de poids	• Mangez un régime équilibré, restez actif (150 minutes d'exercice modéré par semaine) et recherchez de nouvelles routines d'exercices qui vous aident à répondre à votre style de vie et aux besoins de votre famille.
Ostéoporose (amincissement osseux)	• Consommez 1000-1200 mg de calcium par jour et 400-2000 UI de vitamine D par jour (selon l'âge). • Des exercices de mise en charge (telle que la marche, la danse, l'activité aérobique à faible impact) sont importants pour la santé des os.

AVEZ-VOUS UNE QUANTITÉ SUFFISANTE DE CALCIUM DANS VOTRE DIÈTE ?

Essayez cette calculatrice de calcium :

https://osteoporosis.ca/calcium-calculator/ (anglais seulement)

Traitements

Les traitements peuvent être globalement divisés en options hormonales et non hormonales.



Hormonothérapie

L'hormonothérapie (HT), anciennement appelée hormonothérapie substitutive, remplace les œstrogènes et, au besoin, la progestérone afin de soulager les symptômes gênants de la ménopause.

Les œstrogènes sont disponibles sous plusieurs formes, notamment sous forme de timbre cutané, de comprimés oraux, de gel, d'anneau vaginal ainsi que de crème ou comprimé vaginal.

Type d'œstrogène	Utilisation	La progestérone est-elle nécessaire si vous avez un utérus?
Œstrogènes vaginaux (anneau, crème ou comprimé)	Pour soulager la sécheresse vaginale ou la douleur pendant les relations sexuelles.	**Non.**
Œstrogènes sous forme de timbre, de pilule ou de gel	Pour soulager les bouffées de chaleur, les sueurs nocturnes et autres symptômes systémiques.	**Oui.**

La progestérone protège la muqueuse de l'utérus contre les effets des œstrogènes et réduit le risque de cancer de l'endomètre. Elle est offerte sous forme de pilule ou de dispositif intra-utérin (DIU) hormonal.

SI VOUS AVEZ UN UTÉRUS, UTILISEZ UN TIMBRE, UNE PILULE OU UN GEL D'ŒSTROGÈNES, MAIS NE PRENEZ PAS DE PROGESTÉRONE OU DE PROGESTATIF, PARLEZ-EN À VOTRE PRESTATAIRE DE SOINS DE SANTÉ.

La TH (thérapie hormonale) n'est pas appropriée pour tout le monde en périménopause. Veuillez avoir une conversation avec votre prestataire de soins de santé si vous appartenez à l'un des groupes suivants :

- Actifs, ou antécédents de cancer du sein
- Diagnostics de maladies cardiaques
- Antécédents de caillot sanguin, de crise cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral
- Personnes à haut risque des conditions ci-dessus
- Saignements vaginaux inexpliqués
- Dysfonctionnement hépatique aigu
- N'importe quel cancer dépendant de l'œstrogène

Traitements non hormonaux

Pour les personnes qui ne peuvent pas ou ne veulent pas essayer la TH, les traitements ci-dessous fournissent un certain soulagement, mais ne sont généralement pas aussi efficaces que la TH.



Pour les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes, les médicaments initialement conçus pour les symptômes liés à l'humeur, à faibles doses, peuvent montrer des bienfaits chez les personnes qui ne peuvent ou ne veulent pas prendre des œstrogènes. Ceux-ci tombent généralement dans deux classes de médicaments appelés inhibiteur sélectif de la recapture de la sérotonine (ISRS) et inhibiteur de la recapture de la sérotonine/noradrénaline (IRSN).

La gabapentine, initialement développé pour des conditions neurologiques, peut avoir un certain succès dans l'amélioration des bouffées de chaleur et des sueurs nocturnes.

Suppléments accessibles en vente libre

Ceux-ci ont trouvé la popularité dans les médias sociaux, et sont disponibles en magasins de supplément naturels mais pas en pharmacies. Comme pour tous les suppléments non réglementés, nous ne pouvons pas connaître leur contenu en toute confiance. Les preuves quant à l'efficacité de ces suppléments pour améliorer les symptômes de la péri/ménopause sont limitées. De plus, nous ne pouvons pas confirmer qu'ils ne soient pas nocifs.

Les œstrogènes d'origine végétale, également connus sous le nom de phytoœstrogènes, se trouvent dans le soja, les pois chiches, les lentilles, les graines de lin, les grains entiers, les fruits, les légumes et le trèfle rouge. Ils sont commercialisés comme des alternatives naturelles ou plus sûres à la TH. Cependant, ces suppléments ne sont pas réglementés (ce qui signifie qu'il n'y a pas de surveillance par Santé Canada), et les études n'ont pas démontré que les œstrogènes dérivés de plantes pouvaient être bénéfiques pour les symptômes de péri/ménopause. Cela étant dit, avoir un régime alimentaire riche en fruits, légumes, légumineuses et noix est toujours bénéfique pour la santé globale.

La thérapie d'hormones bio-identiques a été promue comme remède naturel pour des bouffées de chaleur. Celles-ci sont préparées par les pharmacies locales sous diverses formes telles que la capsule, la crème, le diffuseur et le suppositoire. Comme pour toutes les préparations composées non standardisées, les consommateurs ne peuvent pas être certains que les préparations contiennent des ingrédients purs et de qualité. Ayez une conversation avec votre prestataire de soins de santé si vous souhaitez plus d'informations.

MaMénopause.ca discute en détails des hormones bio-identiques dans:

"Hormonothérapie à base d'hormones bio-identiques"

trouvé à : https://www.menopauseandu.ca/fr/therapies/bioidentical-hormone-therapy/



Postménopause

La postménopause fait référence à la période après la ménopause. Elle commence lorsque les menstruations ont cessé pendant 12 mois et dure jusqu'à la fin de la vie. Les termes peuvent prêter à confusion, mais c'est ainsi que l'on définit la ménopause. Il faut considérer la ménopause comme un point dans le temps, tandis que la postménopause décrit une période de temps. À ce stade, vous n'ovulez plus. Dites adieu à la nécessité de la contraception! Les symptômes de la ménopause que vous éprouvez peuvent devenir plus légers ou disparaître complètement. Cependant, certaines personnes continuent d'éprouver des symptômes liés à la ménopause. Pendant la période postménopause, l'accent est mis sur la prévention et le dépistage.

AVIS POUR UN ENVIRONNEMENT OPÉRATIONNEL



Planifiez et anticipez vos besoins en termes de support personnel selon l'endroit et le moment du déploiement. Certains déploiements offriront l'accès à des magasins locaux ou déployés (PX ou CANEX), quoique de nombreux déploiements n'offriront pas ce luxe.

Amenez des surplus de produits sanitaires en divers formats, par exemple différents types et grandeurs de serviettes sanitaires, de tampons, de coupes ou de culottes menstruelles. Même si vous n'avez jamais eu de saignements abondants pendant vos règles, la situation peut changer et vous surprendre lors de la périménopause.

Amenez des suppléments, tels que des multivitamines et du fer élémentaire, au cas où votre diète ne puisse pas compenser les pertes nutritionnelles, liées par exemple à la perte de fer dû aux saignements abondants.

Amenez un petit ventilateur fonctionnant à batterie, s'il peut être transporté et entreposé en sécurité, particulièrement pour des climats chauds.

Continuez à boire beaucoup d'eau, même si vous devez effectuer de longs transports sur la route ou lors de longs vols. Être déshydratée vous mets à risque d'infections urinaires.

Amenez des surplus de sous-vêtements et de pantalons, au cas où vous deviez vous changer plus souvent en raison des bouffées de chaleur ou de saignements menstruels abondants. Des coupes ou culottes menstruelles peuvent être pratiques, quoique la possibilité de faire de la lessive, ou l'accès à de l'eau propre pour les nettoyer en vue d'une réutilisation puissent s'avérer impossibles. Adaptez votre trousse de ménopause aux conditions locales.

Si l'espace le permet, amenez des lingettes humides et transportez-en quelques-unes dans un sac de plastique refermable. Gardez-les près du corps lorsque vous êtes déployé dans des conditions hivernales.

Le plus important est sans doute d'identifier un/une superviseur(e) ou collègue de travail avec qui vous vous sentez en confiance, afin de verbaliser partager vos inquiétudes ainsi que les défis qui surgissent lors de votre déploiement. Ceci va certainement vous aider si vous ressentez de l'isolement pendant le déploiement. Cette suggestion dépend évidemment de votre propre situation; faites-le seulement si vous croyez que cela peut vous être bénéfique.

Ressources

Source	Accès
Société canadienne de la ménopause (anglais seulement)	https://www.canadianmenopausesociety.org
Collaboration pour l'amélioration de la qualité de la gynécologie (anglais seulement)	https://gynqi.com/understanding-menopause/
Société internationale de la ménopause (utiliser le site de traduction) Chaîne YouTube d'IMS (anglais seulement)	https://www.imsociety.org/for-women/ https://www.youtube.com/c/InternationalMenopauseSociety
La Société des obstétriciens et gynécologues du Canada	https://www.menopauseandu.ca/fr/
Auteur: Dre. Jen Gunter (Gynécologue obstétricien)	Livre: Le Manifeste de la ménopause
Ted Talk: Dr. Jen Gunter « Le manifeste de la ménopause » (anglais seulement)	37 min https://www.ted.com/talks/jen_gunter_the_menopause_manifesto
Fondation canadienne de la ménopause (anglais seulement)	https://menopausefoundationcanada.ca/
La North American Ménopause Society (anglais seulement)	https://www.menopause.org/for-women
Calendrier menstruel (anglais)	https://menopause.org/wp-content/uploads/default-document-library/menonote-menstrual-calendar-english.pdf
Calendrier menstruel (français)	https://menopause.org/wp-content/uploads/default-document-library/menonote-menstrual-calendar-french.pdf

SANTÉ DES FEMMES ET DE LA DIVERSITÉ

WOMEN AND DIVERSITY HEALTH