

NORMES DE QUALITÉ

# Ménopause

Un guide pour les gens  
en périménopause  
ou en ménopause

MAI 2025

*Ébauche – ne pas citer. Le rapport est un travail en cours qui pourrait changer en fonction de la rétroaction du public.*

Santé Ontario s'engage à améliorer la qualité des soins de santé dans la province en partenariat avec les patients, les cliniciens et d'autres organismes.

Pour ce faire, Santé Ontario élabore des normes de qualité. Il s'agit de documents qui décrivent ce à quoi ressemblent des soins de haute qualité pour des états ou des processus pour lesquels il existe des différences importantes dans la prestation des soins, ou sur les écarts entre les soins offerts en Ontario et ceux que les patients devraient recevoir. Ces normes de qualité établissent des étapes importantes pour améliorer les soins. Elles sont fondées sur les données probantes actuelles et les commentaires d'un comité d'experts composé de patients, de partenaires de soins, de cliniciens et de chercheurs.

Ce guide du patient accompagne la norme de qualité sur le [ménopause](#). Il présente les 6 principaux domaines dans lesquels cliniciens peuvent prendre des mesures pour améliorer les soins pour les personnes en périménopause ou en ménopause. Le guide du patient comprend également des suggestions sur les sujets à aborder avec vos cliniciens/votre équipe de soins, ainsi qu'un lien vers des ressources utiles.

# Les 6 principaux domaines d'amélioration en matière de soins pour les personnes en périménopause ou en ménopause



## Énoncé de qualité 1 : Éducation pour les cliniciens

### Ce que dit la norme

Les personnes vivant la périménopause et la ménopause reçoivent des soins d'un clinicien qui possède les connaissances et les compétences nécessaires pour fournir des soins de ménopause fondés sur des preuves. Les cliniciens se tiennent au courant des connaissances et des compétences nécessaires pour fournir des soins sur la ménopause fondée sur des preuves.

### Ce que cela signifie pour vous

Votre clinicien de soins primaires devrait avoir les connaissances et les compétences nécessaires pour fournir des soins liés à la ménopause. Vous ne devriez pas avoir à chercher d'autres sources pour obtenir des renseignements ou des soins. Votre clinicien peut obtenir des conseils d'un spécialiste de la ménopause ou vous référer à un spécialiste si nécessaire.

## TERMES QUE NOUS UTILISONS DANS CE GUIDE

La « ménopause » est la phase de la vie après avoir cessé d'avoir des règles. Une personne atteint la ménopause après avoir eu un cycle menstruel absent pendant 12 mois consécutifs. Pour la plupart des gens, la ménopause survient entre 45 et 55 ans, mais elle peut survenir plus tôt en raison d'une chirurgie, d'un traitement médical ou de certaines conditions médicales.

La « périménopause » est la période précédant la ménopause, lorsque vous commencez à remarquer des changements dans votre cycle menstruel et d'autres symptômes qui peuvent affecter votre vie quotidienne et votre bien-être. Vous pouvez être en périménopause pendant une période allant jusqu'à 10 ans.

Une « bouffée de chaleur » est une sensation indésirable de chaleur qui commence dans la poitrine et monte vers le haut. Cela dure généralement environ 3 à 4 minutes. Parfois, cela s'accompagne de sentiments d'anxiété, ou votre cœur peut commencer à battre rapidement ou à tambouriner.

Les « cliniciens » sont des professionnels de la santé qui prodiguent des soins aux patients, y compris des médecins, des infirmières, des infirmières praticiennes, des pharmaciens, des physiothérapeutes, des psychologues et des diététistes agréés.



## Énoncé de qualité 2 : Identification et évaluation de la périménopause et de la ménopause

### Ce que dit la norme

À partir de l'âge de 40 ans, les personnes qui vivront la périménopause et la ménopause sont interrogées sur les symptômes associés à la ménopause afin de permettre le repérage précoce et l'évaluation de la périménopause et de la ménopause.

### Ce que cela signifie pour vous

Si vous avez 40 ans ou plus, votre clinicien devrait vous demander si vous avez des symptômes de ménopause. Ils devraient énumérer tous les symptômes possibles pour vous, afin que vous puissiez parler de ce que vous ressentez et décider ensemble si vous pourriez être en périménopause ou en ménopause. Pour la plupart des gens, l'identification de la périménopause ou de la ménopause est basée sur les symptômes. Des analyses de sang ou des examens d'imagerie ne sont pas nécessaires.

### QUELS SONT LES SYMPTÔMES DE LA PÉRIMÉNOPAUSE OU DE LA MÉNOPAUSE?

Les symptômes peuvent commencer pendant la périménopause, ou à la ménopause après l'arrêt de vos règles. Vous pouvez avoir de nombreux symptômes ou aucun, et ils peuvent être différents pour chaque personne. Ils peuvent être légers ou graves, et ils peuvent durer peu de temps ou longtemps. Certains des symptômes comprennent :

- Des changements dans votre cycle menstruel, tels que des règles irrégulières
- Des bouffées de chaleur ou sueurs nocturnes (appelées « symptômes vasomoteurs »)
- Une sécheresse vaginale ou de la douleur pendant les rapports sexuels
- De la douleur ou de l'inconfort lorsque vous urinez, ou une sensation d'avoir besoin d'uriner de toute urgence
- Des infections urinaires fréquentes
- Des effets sur votre humeur, tels que la dépression ou l'anxiété
- Des douleurs et des courbatures dans vos articulations ou vos muscles
- Une baisse de libido
- Des troubles du sommeil
- Des changements dans la forme de votre corps ou une prise de poids
- Des problèmes de concentration ou de mémoire (souvent appelés « brouillard cérébral »)

Ces symptômes peuvent avoir une influence sur votre vie quotidienne, y compris vos relations, votre vie de famille et votre travail. Il peut être inconfortable de parler de vos symptômes, mais il existe des moyens de les traiter, et vous méritez de vous sentir mieux.



## Énoncé de qualité 3 : Renseignements fondés sur des preuves pour les personnes vivant la péri-ménopause ou la ménopause

### Ce que dit la norme

À partir de l'âge de 40 ans, les personnes qui vivront la péri-ménopause et la ménopause reçoivent des renseignements fondés sur des preuves concernant la péri-ménopause et la ménopause de la part de leur clinicien.

### Ce que cela signifie pour vous

Si vous avez 40 ans ou plus, votre clinicien devrait vous fournir des renseignements fiables sur la péri-ménopause et la ménopause. Les renseignements devraient inclure ce qu'est la ménopause, les symptômes de la péri-ménopause et de la ménopause, les effets potentiels de la ménopause sur votre cœur et vos os, des moyens de prendre soin de votre santé pendant la ménopause, et les options de traitement pour les symptômes que vous pourriez avoir.

### LE SAVIEZ-VOUS?

Pendant la ménopause, votre corps change rapidement, et cela peut toucher votre santé à long terme. La ménopause peut avoir un effet sur votre densité osseuse, votre pression artérielle, vos niveaux de cholestérol, vos niveaux de sucre dans le sang, et plus encore. C'est une bonne idée de se tenir au courant des tests recommandés, y compris le suivi régulier pour vérifier l'hypertension artérielle, le cholestérol élevé et le diabète, ainsi que le dépistage du cancer du sein et du cancer du col de l'utérus.



## Énoncé de qualité 4 : Gestion des symptômes vasomoteurs

### Ce que dit la norme

Les personnes éprouvant des symptômes vasomoteurs pendant la périménopause et la ménopause se voient offrir une thérapie hormonale pour la ménopause comme traitement de première ligne, après une évaluation des risques, des avantages, des contre-indications et des besoins et préférences individuels. Les personnes qui ont des contre-indications à la thérapie hormonale pour la ménopause ou qui ne la désirent pas se voient offrir d'autres options de traitement fondées sur des preuves, y compris des médicaments non hormonaux et des traitements non pharmacologiques.

### Ce que cela signifie pour vous

Si vous avez des bouffées de chaleur ou des sueurs nocturnes et que vous souhaitez recevoir un traitement, votre clinicien devrait vous proposer une thérapie hormonale pour la ménopause. Si vous ne pouvez pas suivre une thérapie hormonale pour la ménopause ou si vous préférez ne pas la suivre, votre clinicien devrait vous proposer d'autres options de traitement. Votre clinicien devrait évaluer votre santé globale afin que vous puissiez travailler ensemble pour choisir l'option de traitement qui vous convient le mieux.

Votre clinicien pourrait vous demander à quel point vos symptômes sont gênants. Que le symptôme soit ou non gênant dépend entièrement de vous. Si vos bouffées de chaleur ou vos sueurs nocturnes ont un effet sur votre qualité de vie, votre clinicien devrait vous proposer un traitement. Si vous essayez un médicament et que vous ne vous sentez pas bien avec ou que vous ne remarquez pas d'amélioration de vos symptômes, parlez-en à votre clinicien pour voir si vous pouvez essayer autre chose.

## À PROPOS DE LA THÉRAPIE HORMONALE DE LA MÉNOPAUSE

Il y a beaucoup de mésinformation sur la thérapie hormonale de la ménopause. Ceci est en partie causé par une grande étude publiée au début des années 2000 qui a lié la thérapie hormonale de la ménopause à un risque accru de maladies cardiaques et de cancer du sein. Mais depuis lors, des recherches ont montré que ces résultats étaient incorrects en raison de l'âge de la population étudiée et de la manière dont les résultats ont été analysés.

Voici quelques éléments à connaître sur la thérapie hormonale de la ménopause qui sont étayés par des preuves à jour :

- Son utilisation est sécuritaire
- C'est un traitement efficace pour les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes
- Cela peut aider à prévenir la perte de densité osseuse et l'ostéoporose, ainsi qu'à réduire votre risque de fractures
- Cela peut aider à améliorer des symptômes tels que la sécheresse vaginale ou l'inconfort pendant les rapports sexuels

Si vous ne souhaitez pas suivre une thérapie hormonale de la ménopause ou si vous ne pouvez pas le faire pour des raisons médicales, d'autres options sont disponibles pour traiter vos symptômes, y compris d'autres médicaments et des traitements non médicamenteux.

**Remarque :** Vous avez peut-être entendu parler des « hormones bioidentiques composées ». Ils sont parfois commercialisés comme « naturels » ou « plus sûrs », mais il n'existe aucune étude pour montrer leur efficacité ou s'ils sont sûrs. Ils ne sont pas recommandés pour traiter les symptômes de la ménopause.



## Énoncé de qualité 5 : Gestion des symptômes non vasomoteurs

### Ce que dit la norme

Les personnes vivant des symptômes non vasomoteurs (y compris ceux liés au syndrome génito-urinaire de la ménopause, à la santé sexuelle, à la santé mentale, au sommeil et à la cognition) pendant la périménopause et la ménopause se voient offrir des options de traitement fondées sur des preuves et ont leurs besoins en matière de contraception pris en compte.

### Ce que cela signifie pour vous

Les bouffées de chaleur ne sont pas le seul symptôme de la périménopause et de la ménopause. D'autres symptômes comprennent la sécheresse vaginale, des changements d'humeur, des douleurs articulaires ou musculaires, des douleurs pendant les rapports sexuels, des troubles du sommeil, des changements de poids et un brouillard cérébral. Votre clinicien devrait offrir un environnement sûr et confortable pour que vous puissiez parler de vos symptômes. Ils devraient discuter avec vous des options de traitement afin que vous puissiez travailler ensemble pour choisir ce qui est le mieux pour vous. Vous pouvez toujours tomber enceinte pendant la périménopause; votre clinicien devrait vous parler des options de contraception au cas où vous en auriez besoin.

### QU'EST-CE QUE LE SYNDROME GÉNITO-URINAIRE DE LA MÉNOPAUSE?

La sécheresse vaginale, la douleur pendant les rapports sexuels ou les infections urinaires fréquentes constituent un groupe de symptômes appelés « syndrome génito-urinaire de la ménopause ». Pendant la périménopause et la ménopause, vos niveaux d'œstrogène diminuent. L'œstrogène est une hormone nécessaire à votre santé sexuelle et reproductive, et de faibles niveaux d'œstrogène touchent les tissus des zones génitales et urinaires (c'est-à-dire la vulve, le vagin, l'urètre et la vessie). D'autres symptômes de la périménopause ou de la ménopause s'améliorent généralement avec le temps, mais le syndrome génito-urinaire de la ménopause continue généralement ou s'aggrave à moins qu'il ne soit traité.



## Énoncé de qualité 6 : Référence appropriée à un clinicien ayant une expertise en ménopause

### Ce que dit la norme

Les personnes vivant la périménopause ou la ménopause reçoivent une évaluation et un traitement de la part de leur clinicien de soins primaires et, si cliniquement indiqué, sont aiguillées vers un clinicien ayant une expertise en ménopause.

### Ce que cela signifie pour vous

Votre médecin de soins primaires pourrait avoir besoin de demander des conseils ou de vous aiguiller vers un autre clinicien qui se spécialise dans la ménopause. C'est généralement un obstétricien-gynécologue, mais cela pourrait aussi être un endocrinologue ou un autre clinicien de soins primaires. Avant de vous aiguiller, votre médecin de soins primaires devrait vous évaluer soigneusement et vous offrir un traitement afin que vous n'ayez pas à attendre pour gérer vos symptômes. Si vous souhaitez demander un aiguillage, parlez à votre médecin de famille.

# Suggestions de sujets à aborder avec vos cliniciens

## Demandez à vos cliniciens :

- Quand commence la périménopause? Combien de temps peut durer la périménopause?
- Comment saurai-je si je suis en périménopause?
- Comment saurai-je si je suis en ménopause?
- Quels sont les symptômes courants de la périménopause ou de la ménopause?
- Comment puis-je gérer mes bouffées de chaleur?
- Comment puis-je gérer d'autres symptômes courants, comme des douleurs articulaires ou musculaires, des changements d'humeur, des problèmes de sommeil ou un brouillard cérébral?
- Que puis-je faire pour réduire la sécheresse vaginale ou la douleur pendant les rapports sexuels?
- Comment la ménopause peut-elle avoir un effet sur mon cœur, mes os et ma santé globale?
- Quels dépistages ou tests sont nécessaires pour surveiller ma santé pendant la périménopause ou la ménopause?
- Quelles modifications de mode de vie puis-je apporter pour rester en santé?
- Quels sont les avantages et les risques de la thérapie hormonale de la ménopause?
- Comment choisirions-nous le type de thérapie hormonale de la ménopause qui me convient le mieux?
- Quelles options de traitement non hormonales sont disponibles? Quels sont leurs avantages et risques?
- Comment saurons-nous si je dois consulter un clinicien spécialisé en ménopause?

## Partagez avec vos cliniciens :

- Tout symptôme que vous pourriez avoir qui pourrait être lié à la périménopause ou à la ménopause
- Tous les effets secondaires que vous avez des traitements
- Tout ce que vous ne comprenez pas à propos de vos soins
- D'autres préoccupations de santé que vous avez

## En savoir plus

Les Outils de gestion de la ménopause Quick 6 offrent l'[Outil d'évaluation de la ménopause MQ6](#), qui pose des questions sur vos symptômes.

La Fondation canadienne de la ménopause offre un [Outil de suivi des symptômes de la ménopause](#) pour vous aider à suivre vos symptômes, ainsi que d'autres [ressources](#) pour vous soutenir pendant la périménopause et la ménopause.

La Société de la ménopause offre un outil de recherche pour vous aider à trouver un [praticien certifié en ménopause](#) dans votre région (*en anglais seulement*).

La [Collaboration pour l'amélioration de la qualité en gynécologie](#) offre une vaste gamme de ressources, y compris des [documents d'information](#) et des vidéos (*en anglais seulement*). Elle fournit également des guides sur la compréhension de la ménopause, les symptômes et traitements de la ménopause, ainsi que sur la navigation dans la thérapie hormonale.

La Société canadienne de la ménopause offre une gamme de [publications](#) et de [vidéos](#) sur des sujets liés à la ménopause, y compris des questions fréquemment posées et une liste de vérification des symptômes vaginaux (*en anglais seulement*).

[Ma ménopause](#), de la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada, offre des renseignements fiables sur la ménopause et les traitements. Il fournit également des renseignements sur les préoccupations de santé liées à la ménopause, telles que [l'ostéoporose](#).

La [Fondation des maladies du cœur et de l'AVC](#) offre des informations sur les façons de prendre soin de votre cœur pendant la périménopause et la ménopause.

L'[info sur la ménopause](#), de la Société internationale de la ménopause, offre des guides de terminologie, des vidéos, des baladodiffusions et des fiches d'information en plusieurs langues.

## Besoin de plus d'informations?

Si vous avez des questions ou des commentaires au sujet de ce guide, veuillez communiquer avec nous à [QualityStandards@OntarioHealth.ca](mailto:QualityStandards@OntarioHealth.ca) ou au 1-877-280-8538 (TTY : 1-800-855-0511).

Vous voulez obtenir cette information dans un format accessible? 1-877-280-8538, ATS 1-800-855-0511, [info@OntarioHealth.ca](mailto:info@OntarioHealth.ca)

ISBN à déterminer (PDF)

© Imprimeur du Roi pour l'Ontario, 2025