

NORMES DE QUALITÉ

Ménopause

Un guide pour les femmes
et les personnes de
genres divers

OCTOBRE 2025

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 la [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.

TERMES QUE NOUS UTILISONS DANS CE GUIDE

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, des diététistes professionnels et des travailleurs sociaux.

Les « personnes de genre divers » désignent les personnes bispirituelles, trans, non binaires et intersexes qui peuvent être atteintes de la ménopause.

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.

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. Au cours de cette période, vous pourriez commencer à observer des changements dans votre cycle menstruel ainsi que l'apparition 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.

La « postménopause » est la période qui vient après la ménopause et qui dure jusqu'à la fin de la vie.

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



Énoncé de qualité 1 : Connaissances et compétences des cliniciens

Ce que dit la norme

Les femmes et les personnes de genre divers atteintes de périménopause et de ménopause reçoivent des soins d'un clinicien qui possède les connaissances et les compétences nécessaires pour fournir des soins de ménopause fondés sur des données probantes. 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 s'occuper de vous pendant la ménopause. Cela inclut l'identification des symptômes de la ménopause, l'offre d'options de traitement et l'aide pour rester en bonne santé pendant cette étape de la vie. Il devrait prendre soin de vous d'une manière qui tient compte de votre culture, de vos valeurs et de vos croyances. Il devrait également savoir quand vous orienter vers un clinicien ayant une expertise en ménopause, ou quand demander son avis.

Vous ne devriez pas avoir à chercher ailleurs pour obtenir des renseignements ou des soins liés à la ménopause. Si vous n'avez pas de clinicien de soins primaires et que si recevez généralement des soins dans d'autres établissements (comme dans une clinique sans rendez-vous ou des soins virtuels), demandez au clinicien que vous rencontrez comment vous pouvez accéder aux soins liés à la ménopause.

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. Il est également important de se faire dépister pour le cancer du sein et le cancer du col de l'utérus.



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 femmes et les personnes de genre divers 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 ressentez des symptômes de ménopause. Il devrait décrire tous les symptômes possibles afin que vous puissiez parler de ce que vous ressentez et décider ensemble si vous êtes en périménopause ou en ménopause. Pour la plupart des gens, les symptômes suffisent à identifier la périménopause ou la ménopause. Des analyses de sang ou des examens d'imagerie médicale ne sont pas nécessaires.

Remarque : Certaines personnes peuvent atteindre la ménopause avant l'âge de 40 ans. Parlez-en à votre clinicien si cet aspect vous préoccupe.

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. Votre race ou votre origine ethnique peuvent avoir une influence sur le moment où vous commencez à avoir des symptômes de la ménopause ainsi que sur l'intensité de celle-ci. 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 ou votre santé mentale, 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. Vous pourriez avoir l'impression de ne pas être vous-même. 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 périménopause ou la ménopause

Ce que dit la norme

À partir de l'âge de 40 ans ou plus tôt, les femmes et les personnes de genre divers reçoivent des renseignements fondés sur des données probantes concernant la périménopause 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 périménopause et la ménopause. Les renseignements devraient inclure ce qu'est la ménopause, les symptômes que vous pourriez avoir, comment la ménopause peut affecter votre cœur et vos os, comment prendre soin de votre santé pendant la ménopause, et les options de traitement. Il devrait également discuter avec vous des méthodes de contraception au cas où vous en auriez besoin, car vous pouvez toujours tomber enceinte pendant la périménopause.

QUE PUIS-JE FAIRE POUR PRENDRE SOIN DE MOI?

Il y a des choses que vous pouvez faire pour prendre soin de votre santé pendant la périménopause et la ménopause. Tout cela ne sera pas possible pour tout le monde, mais essayez de faire ce que vous pouvez :

- Maintenir un poids santé adapté à votre taille et à votre âge
- Maintenez une pression artérielle saine
- Arrêter de fumer
- Arrêter de boire de l'alcool, ou boire en petite quantité
- Pratiquer une activité physique régulière
- Faire quelques exercices de musculation afin de garder ses muscles et ses os solides
- Consommer des aliments riches en fibres, en protéines et en graisses saines
- Dormir suffisamment



Énoncé de qualité 4 : Gestion des symptômes vasomoteurs

Ce que dit la norme

Les femmes et les personnes de genre divers qui éprouvent 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 les traiter, votre clinicien devrait vous proposer une thérapie hormonale pour la ménopause. Si vous ne pouvez pas suivre cette thérapie ou si vous ne souhaitez pas la suivre, le clinicien devrait vous proposer d'autres options. 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. Vous êtes seule à savoir si le symptôme est gênant ou pas. 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 vos symptômes ne s'améliorent pas, parlez-en à votre clinicien pour voir si vous pouvez essayer autre chose.

Le coût des médicaments ou d'autres traitements ne devrait pas vous empêcher de recevoir les soins dont vous avez besoin. Votre clinicien peut vous parler des options gratuites ou à faible coût.

À PROPOS DE LA THÉRAPIE HORMONALE DE LA MÉNOPAUSE

Il existe beaucoup de renseignements inexacts sur la thérapie hormonale de la ménopause. Ceci est en partie attribuable au fait qu'au début des années 2000, les résultats d'une vaste étude ont indiqué que la thérapie hormonale de la ménopause entraînait un risque élevé de maladies cardiaques et du cancer du sein. Mais la recherche a évolué depuis lors. Nous savons maintenant que ces résultats étaient incorrects; ils surestimaient les risques en raison de l'âge des personnes incluses dans l'analyse et de la manière dont les résultats ont été analysés.

Ce que vous devriez savoir

Voici quelques faits sur la thérapie hormonale de la ménopause qui sont étayés par des données probantes à jour :

- La plupart des gens peuvent l'utiliser sans danger (votre clinicien vérifiera si c'est adapté à votre cas)
- Elle est efficace pour le traitement des bouffées de chaleur et des sueurs nocturnes
- Elle peut aider à prévenir la perte de densité osseuse et l'ostéoporose, ainsi qu'à réduire votre risque de fractures
- Elle peut aider à améliorer des symptômes tels que la sécheresse vaginale ou la douleur 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 (appelées « contre-indications »), il existe d'autres options de traitement, notamment d'autres médicaments et des traitements non médicamenteux.

Vous pouvez trouver une liste complète des contre-indications liées à la thérapie hormonale de la ménopause dans la norme de qualité (déclaration de qualité 4). Mais si vous avez une contre-indication, vous pouvez toujours en parler avec votre clinicien au sujet de la thérapie hormonale de la ménopause : les personnes ayant certaines contre-indications peuvent être en mesure de l'utiliser.

Hormones bioidentiques composées

Vous avez peut-être entendu ou lu des choses sur *les hormones bioidentiques composées*. Certains disent qu'elles sont « naturelles » ou « plus saines », mais il n'existe aucune étude qui démontre leur innocuité ou leur caractère sain. Elles ne sont pas recommandées dans le cadre du traitement des symptômes de la ménopause et ne sont pas couvertes par la plupart des régimes d'assurance. Demandez à votre clinicien quels options de traitement approuvées par Santé Canada et qui pourraient être plus économiques ou qui pourraient être couvertes par l'assurance.

Remarque : Certains traitements approuvés par Santé Canada sont appelés « hormones bioidentiques » et peuvent être utilisés en toute sécurité. Ce n'est pas le cas pour les traitements appelés « hormones bioidentiques *composées* ».



Énoncé de qualité 5 : Gestion des symptômes non vasomoteurs

Ce que dit la norme

Les femmes et les personnes de genre divers ayant des symptômes non vasomoteurs pendant la périménopause et la ménopause (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) se voient offrir des options de traitement fondées sur des données probantes.

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 et 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. Le clinicien devrait discuter avec vous des options de traitement afin que vous puissiez travailler ensemble pour choisir ce qui est le mieux pour vous.

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

La sécheresse vaginale, la douleur pendant les rapports sexuels et 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. 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 et 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 femmes et les personnes de genre divers vivant la pérимénopause 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 avec votre médecin de famille.

QUAND MON CLINICIEN POURRAIT-IL ME RÉFÉRER À QUELQU'UN D'AUTRE?

- Si vous traitez vos symptômes et qu'ils ne s'améliorent pas, ou si vous ressentez des effets secondaires gênants;
- Si vous avez des symptômes et que vous ne pouvez pas prendre de thérapie hormonale ménopausique;
- Si votre clinicien n'est pas sûr que vous êtes atteinte la ménopause avant l'âge de 40 ans;
- Si vous présentez des symptômes et que vous avez suivi une thérapie hormonale d'affirmation de genre.

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?
- Comment la ménopause peut-elle affecter les maladies préexistantes que j'ai?
- 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?
- Y a-t-il des options de traitement gratuit ou à faible coût?
- Comment mon identité de genre pourrait-elle affecter mes soins pendant la ménopause?
- 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

Le [HUB ménopause](#), une collaboration entre la Société canadienne de ménopause et la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada, offre une série de [publications](#) et de [vidéos](#) sur les symptômes et les traitements courants de la ménopause (*en anglais seulement*).

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.

Le [Guide complet de la ménopause](#), par la Collaboration pour l'amélioration de la qualité en gynécologie, fournit des informations et des documents pour les patients sur la périménopause et la ménopause, y compris les symptômes, les traitements et la thérapie hormonale (*en anglais seulement*).

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. Il a également d'autres [ressources](#) pour vous soutenir pendant la périménopause et la ménopause.

[Le pouvoir dans la pause](#) de l'Initiative pour la santé des femmes noires propose des ressources sur la périménopause, les mythes sur la ménopause et le plaidoyer de la ménopause (*en anglais seulement*).

La [Fiche d'information sur la ménopause](#), de l'Association des femmes autochtones du Canada, offre un aperçu succinct de la périménopause et de la ménopause d'un point de vue autochtone.

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 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

ISBN 978-1-4868-9194-8 (PDF)

© Imprimeur du Roi pour l'Ontario, 2025