

NORMES DE QUALITÉ

Sommaire pour la ménopause

Ce document est une ressource pour les cliniciens qui résume le contenu de la norme de qualité sur la [Ménopause](#).

Éducation des cliniciens

Énoncé de qualité (ÉQ) 1 : Connaissances et compétences des cliniciens

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.

Recherchez des possibilités de vous instruire et participez-y afin de vous assurer que vous pouvez identifier en toute confiance les symptômes associés à la ménopause, proposer des options de traitement fondées sur des données probantes et aider les personnes à améliorer leur santé et leur bien-être. Participez à une formation sur la prestation de soins culturellement adaptés et qui reconnaissent les identités intersectionnelles des personnes.

Identification, évaluation et renseignements sur le patient

ÉQ 2 : Identification et évaluation de la périménopause et de la ménopause

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.

Demandez aux personnes âgées de 40 ans ou plus si elles présentent des symptômes associés à la ménopause afin d'identifier celles qui vivent la périménopause ou la ménopause le plus tôt possible. Utilisez des outils pour soutenir les conversations sur les symptômes, tels que [Menopause Quick 6 \(MQ6\)](#).

Il est recommandé d'engager une conversation sur les symptômes associés à la ménopause même si la personne consulte pour un problème non lié à cela. Aidez les gens à connaître tous les symptômes possibles de la périménopause ou de la ménopause. Traitez toutes les personnes vivant la périménopause ou la ménopause avec respect, dignité et compassion, et travaillez à établir la confiance. Écoutez-les et évitez de rejeter ou de minimiser leurs symptômes. Soyez conscient que les gens peuvent utiliser un langage ou une terminologie culturellement spécifique pour décrire leurs symptômes ou leur anatomie; assurez-vous d'utiliser les termes préférés de la personne.

ÉQ 3: Renseignements fondés sur des preuves pour les personnes vivant la périménopause ou la ménopause

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.

Échangez les renseignements fondés sur des données probantes avec les personnes âgées de 40 ans ou plus en utilisant une approche proactive et culturellement adaptée. Participez à des discussions afin d'aider les gens à comprendre la périménopause et la ménopause (y compris les implications pour la santé globale) et à faire face à la désinformation.

Fournissez aux gens les renseignements dont ils ont besoin pour participer à une prise de décision éclairée et partagée concernant les options de traitement. Soutenez-les dans les modifications qu'ils apportent à leur mode de vie afin d'améliorer leur

santé. Travaillez avec eux afin d'établir des objectifs et de les connecter à des programmes et à des groupes qui soutiennent le changement de comportement en matière de santé. Aidez les gens à se tenir à jour avec les dépistages recommandés pour le cancer du sein et le cancer du col de l'utérus, et à surveiller les facteurs de risque de maladies cardiovasculaires (c'est-à-dire, l'hypertension, le cholestérol élevé, le diabète). Informez les gens de ce que la grossesse est possible pendant la périménopause et demandez-leur quels sont leurs besoins en matière de contraception.

Gestion des symptômes

ÉQ 4: Gestion des symptômes vasomoteurs

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.

Discutez avec les gens de leurs symptômes et échangez les renseignements fondés sur des données probantes concernant la thérapie hormonale pour la ménopause, y compris son innocuité et son efficacité. Expliquez les préoccupations en matière de sécurité liées à la thérapie hormonale bioidentique composée.

Ne manquez pas de proposer pas la thérapie hormonale pour la ménopause aux personnes en périménopause. Rassurez les patientes en leur disant que les décisions de traitement devraient être éclairées par les symptômes qu'elles ressentent et par la façon dont ces symptômes sont gênants. Si la personne essaie un médicament et ne se sent pas bien avec ou ne remarque pas d'amélioration, proposez une autre option.

Discutez de l'accessibilité financière de chaque option de traitement et soutenez les personnes dans la recherche de moyens pour réduire les coûts ou trouver une couverture (par exemple, des programmes financés par l'État, des médicaments génériques, des solutions de rechange à faible coût ou des ressources communautaires).

ÉQ 5: Gestion des symptômes non vasomoteurs

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.

Demandez aux gens quels sont leurs symptômes non vasomoteurs et offrez des options de traitement fondées sur des données probantes qui correspondent à leurs besoins et préférences. Offrez un environnement sécuritaire pour la discussion et aidez à normaliser les conversations sur leurs expériences des unes et des autres : les symptômes liés au syndrome génito-urinaire de la ménopause ou à la santé sexuelle peuvent être particulièrement inconfortables à aborder pour les personnes.

Discutez de l'accessibilité financière de chaque option de traitement et soutenez les personnes dans la recherche de moyens pour réduire les coûts ou trouver une couverture (par exemple, des programmes financés par l'État, des médicaments génériques, des alternatives à faible coût ou des ressources communautaires).

Aiguillage

ÉQ 6: Référence appropriée à un clinicien ayant une expertise en ménopause

Les femmes et les personnes de genre divers 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.

Évaluez les personnes atteintes de périménopause ou de ménopause et offrez un traitement avant

d'envisager un aiguillage vers un clinicien ayant une expertise en ménopause. Aiguillez lorsque cela est cliniquement indiqué, lorsque vous ne possédez pas encore les connaissances et les compétences nécessaires pour fournir des soins appropriés, ou lorsque votre patient demande un aiguillage. Veuillez fournir une référence détaillée, y compris les symptômes de la personne, le traitement et l'indication clinique pour la référence. Tenez compte des besoins et des préférences de la personne (par exemple, une clinicienne ou un clinicien qui parle une certaine langue).

Vous pouvez également choisir de demander conseil à un clinicien qui a de l'expertise en ménopause.

Ressources

- La norme de qualité et le guide du patient sur la [Ménopause](#)
- [Academic Detailing Service](#) et [Menopause Management Tool](#) du Centre for Effective Practice (*en anglais seulement*)
- Le [Menopause Hub](#) par la Société canadienne de ménopause et la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (*en anglais seulement*)

Vous trouverez des outils et ressources supplémentaires sur [Quorum](#) (*en anglais seulement*).

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

ISBN 978-1-4868-9197-9 (PDF)

© Imprimeur du Roi pour l'Ontario, 2025