

## Réponse de la SCM à la série du Lancet sur la ménopause

La Société canadienne de la ménopause (SCM) est au courant de la série Lancet récemment publiée sur la ménopause, ainsi que de l'attention médiatique qu'elle reçoit sur la surmédicalisation de la ménopause.

Les auteurs du premier article (An empowerment model pour la gestion de la ménopause) sont inquiets que la ménopause soit approchée comme une maladie et non comme un processus naturel de vieillissement.<sup>1</sup>

Les auteurs soulignent qu'une vision médicalisée de la ménopause peut être déresponsabilisante pour les femmes.<sup>1</sup> Ils notent également que les femmes veulent que leur voix soit entendue et que leur expérience soit validée<sup>1</sup>.

Pour les professionnels prenant soin des femmes d'âge mûr, nous savons que la réalité de la ménopause est complexe et qu'il s'agit d'une expérience individuelle. La ménopause est un processus naturel de vieillissement des ovaires et de déclin des hormones, œstrogènes et la progestérone. La périménopause est la période qui précède la ménopause lorsque les hormones fluctuent. La ménopause peut également être induite par la chirurgie, la chimiothérapie ou les traitements de radiothérapie. Jusqu'à 75 % des femmes présenteront des symptômes ménopausiques au cours de la transition vers la ménopause. Toutefois, pour certaines femmes, ces symptômes seront légers et gérables. Tandis que d'autres seront confrontées à des symptômes sévères tels que bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, troubles du sommeil, troubles de l'humeur (incluant l'anxiété ou les symptômes dépressifs), le brouillard cérébral et la sécheresse vaginale, qui peuvent affecter leur fonctionnement quotidien et leur qualité de vie. Malheureusement, pendant trop longtemps, les symptômes et les femmes ont été rejetés ou ignorés. L'impact de ces symptômes sur les personnes qui en souffrent ne peut être sous-estimé.

L'accès aux soins de la ménopause est un problème au Canada. Ce problème a été mis en évidence dans le rapport de la Fondation canadienne de la ménopause intitulé Le silence et la stigmatisation en 2022.

Dans l'enquête menée auprès de plus de 1 000 Canadiennes, une sur deux se sentait mal préparée à la ménopause et 4 sur 10 se sentaient seules<sup>2</sup>.

En raison du manque d'accès aux soins et à des informations de qualité, les femmes deviennent vulnérables et cherchent leurs propres solutions.

Elles peuvent facilement devenir des cibles pour produits ou compléments alimentaires dont les allégations ne sont pas étayées par des preuves. La commercialisation et la promotion auprès des femmes vulnérables créent un environnement de désinformation qui rend difficile la distinction des preuves et crée une méfiance à l'égard du système.

De nombreuses femmes traverseront la ménopause sans avoir besoin de médicaments, mais certaines éprouveront des symptômes qui affectent leur qualité de vie. Ces femmes doivent se

sentir encouragées à partager leurs symptômes avec leurs prestataires de soins de santé et se voir proposer toutes les options de traitements dont l'efficacité est validée scientifiquement, y compris des médicaments tels que l'hormonothérapie de la ménopause, des options non hormonales, ainsi des conseils concernant le changement des habitudes de vie et les thérapies complémentaires. Toutes les femmes n'auront pas besoin d'une hormonothérapie ménopausique, mais celles qui en ont besoin doivent se sentir à l'aise d'y faire appel en cas de symptômes ménopausiques gênants. L'HTM peut être instaurée en toute sécurité chez les femmes âgées de moins de 60 ans ou moins de 10 ans après la ménopause et qui ne présentent pas de contre-indications<sup>3</sup>.

L'HTM est l'option la plus efficace pour les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes. Elle peut également contribuer à améliorer les problèmes de sommeil, les symptômes de l'humeur, la sécheresse vaginale et prévenir la perte osseuse. Nous devons dissiper la peur des symptômes de la ménopause, la peur de la HTM et la peur d'être stigmatisé. Nous devons discuter ouvertement des symptômes et écouter et entendre ce que les femmes nous disent. Le temps n'est PAS à l'utilisation des termes comme "médicalisation" ou "surmédicalisation". Il est temps MAINTENANT de valider l'expérience des femmes et de reconnaître leurs symptômes.

La Société canadienne de la ménopause s'est engagée à fournir aux femmes et aux fournisseurs de soins de santé des informations de qualité au sujet de la ménopause. Pour obtenir de plus amples renseignements consultez le site Web de la Société canadienne de la ménopause à l'adresse <https://www.sigmamenopause.com/>.

Ressources pour obtenir des informations sur la ménopause :

Société canadienne de la ménopause : <https://www.sigmamenopause.com/>

Fondation canadienne de la ménopause : <https://menopausefoundationcanada.ca/>

Société d'obstétrique et de gynécologie du Canada : <https://www.menopauseandyou.ca/>

La Société de la ménopause : <https://www.menopause.org/>

Société internationale de la ménopause : <https://www.imsociety.org/>

### Références:

1. Hickey M, LaCroix AZ, Doust J, et al. An empowerment model for managing menopause. ménopause. *The Lancet*. 2024;doi:10.1016/s0140-6736(23)02799-x
2. Fondation canadienne de la ménopause.  
<https://menopausefoundationcanada.ca/menopause-in-canada-report/#2022report>
3. Yuksel N, Evaniuk D, Huang L, et al. Directive n° 422a : Ménopause : Vasomoteur Symptômes vasomoteurs, agents thérapeutiques sur ordonnance, médecine complémentaire et alternative, Nutrition, and Lifestyle. *J Obstet Gynaecol Can*. Oct 2021;43(10):1188-1204 e1.