



Centrale des syndicats
du Québec

LA MÉNOPAUSE

Quels sont mes besoins ?

Présentation au Réseau des femmes de la
Centrale des syndicats du Québec (CSQ)

22 janvier 2026

Au menu

- ➞ Objectifs et limites de la présentation
- ➞ Différents courants de pensée
- ➞ Mitan de la vie
- ➞ Périménopause / ménopause
- ➞ Perceptions de la ménopause
- ➞ Développer un esprit critique
- ➞ Manifestations de la ménopause
- ➞ Problèmes de santé
- ➞ Traitements hormonaux / outil d'aide à la prise de décision
- ➞ Gestion du stress / glandes surrénales
- ➞ Habitudes de vie



Objectifs et limites

- ➔ Enjeux multiples : survol de certains aspects
- ➔ Surabondance d'informations (parfois complexes ou contradictoires)
- ➔ Besoins variés

Les objectifs

- ➔ Démythifier la ménopause
- ➔ Promouvoir une image positive de cette étape de la vie
- ➔ Offrir un espace ou un moment de réflexion
- ➔ Respecter l'autonomie des femmes

Différents courants de pensée

➔ L'approche dominante

Définit la ménopause principalement comme une carence ou un dérèglement hormonal pouvant engendrer divers problèmes de santé. Ce discours biomédical dominant est grandement alimenté par l'industrie pharmaceutique.

➔ L'approche féministe

Se distingue par l'analyse des problèmes de santé, l'information produite et partagée, l'approche et la relation thérapeutiques, l'importance accordée à la prévention, le processus décisionnel, et les solutions envisagées (approche holistique, déterminants sociaux de la santé).

➔ La médecine intégrée

Allie le meilleur de la médecine classique aux médecines alternatives et complémentaires pour lesquelles nous disposons de preuves scientifiques et de garanties relatives à leur sécurité.

Être au mitan de la vie

Cette phase de la vie adulte correspond à une période d'environ 25 ans (de 40 à 65 ans) et comporte des enjeux psychosociaux spécifiques.

- ➔ **Prises de conscience** : du temps qui passe, des limites de son corps, du déclin de certaines facultés. Notre nouvelle appréciation du temps peut engendrer un certain sentiment d'urgence (de réaliser certains rêves laissés de côté, de prendre soin de soi, de sortir des rôles qui ne nous conviennent plus ...).
- ➔ **Événements marquants** : départ ou retour des enfants, décès ou maladie d'un proche, divorce, veuvage, retraite personnelle ou celle du conjoint, déménagement, achat d'une nouvelle propriété, etc.

Crise existentielle ou période de reconstruction de soi?

Quelques définitions

- ➔ **La périménopause** : période précédant la ménopause (diminution progressive du taux d'œstrogène). Elle commence habituellement vers la mi-quarantaine, et s'échelonne sur une période de quatre à huit ans en moyenne.
- ➔ **La ménopause** : fin de la production d'hormones (œstrogènes) par les ovaires et arrêt définitif des menstruations. Elle est diagnostiquée après 12 mois consécutifs sans règles et survient généralement entre 45 et 55 ans (51 ans en moyenne).

Perception et manifestation de la ménopause en Occident

- ➞ 20 % des femmes ne ressentent aucun malaise significatif pendant la ménopause.
- ➞ 70 % à 80 % éprouvent des difficultés mineures en raison des changements hormonaux.
- ➞ 10 % connaissent des troubles plus importants pendant une période de deux à cinq ans.



Perception et manifestation ... ailleurs dans le monde

- ➞ Dans la majorité des langues asiatiques, aucun mot n'existe pour décrire la ménopause.
- ➞ Pour les Chinoises et les Indiennes, la fin des années fertiles les couronne d'un nouveau statut : sagesse et maturité leur étant désormais reconnues, elles seront plus appréciées socialement.
- ➞ Dans certains pays africains et asiatiques, les femmes âgées sont respectées et reconnues comme des sages. Il existe beaucoup moins de préjugés négatifs à l'égard du vieillissement en général, et à l'égard des femmes plus âgées en particulier.



Parmi les mythes à déconstruire ...

➞ **La ménopause, c'est le début de la vieillesse**

L'espérance de vie des Québécoises est de 82 ans, la plus élevée en Amérique du Nord. L'âge moyen de la ménopause est de 51 ans. La fin de la capacité reproductive ne signifie pas la fin du rôle actif des femmes dans la société.

➞ **La ménopause, c'est la fin de la féminité et de la sexualité**

La façon de définir et de vivre sa féminité et sa sexualité avant et après la ménopause est particulière à chaque femme et dépend des origines culturelles, des valeurs personnelles ainsi que de la société dans laquelle on évolue. Les expériences de la sexualité façonnent les opinions, les attentes et les désirs sexuels et influencent la façon de vivre sa sexualité après la ménopause.

➞ **À la ménopause, on devient folle!**

S'affirmer, contester, ou s'interroger sur les normes établies, dire les vraies choses, prendre sa place au risque de bousculer les gens autour de soi, exprimer sa vulnérabilité par rapport aux changements qui bousculent sa vie familiale, sociale ou professionnelle, tout ça est-il synonyme de folie? Bien sûr que non!

Développer un esprit critique

Avoir accès à de l'information est une chose; avoir le sentiment d'être bien informée et d'être capable de faire des choix éclairés en est une autre.



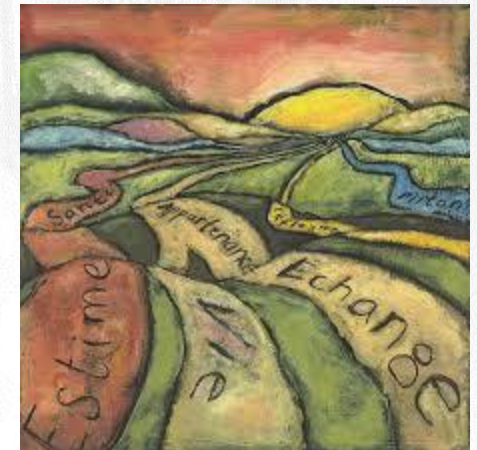
- ➔ Quelles sont mes sources d'informations?
- ➔ Quelles sont les valeurs, les motivations, les compétences et l'expérience de la personne à la source de l'information?
- ➔ Est-il possible de questionner la personne responsable?
- ➔ Est-il possible de confronter les informations avec d'autres sources et d'en vérifier la fiabilité?

Développer un esprit critique (suite)

Lire entre les lignes des nouvelles médicales

(Chow, 2002)

- ➔ Vérifier si la source de l'information a été révisée d'un point de vue professionnel (Est-ce que d'autres études appuyant les conclusions sont mentionnées? Est-ce qu'une industrie a financé l'étude ou a commandé l'article?).
- ➔ Vérifier si des points de vue divergents, des restrictions ou des effets secondaires nuancent ou diluent les conclusions. Le groupe étudié est-il représentatif de toute la population ou d'un groupe déterminé? Quelle est sa taille? Quelle est la durée de l'étude? Est-ce que des commentaires de la part de membres reconnus de la communauté scientifique ou professionnelle sont émis sur le sujet?



[J615-Cailloux-3-1](#)

Manifestations de la ménopause

Bouffées de chaleur et sueurs nocturnes

- ➔ En Occident, de 60 à 80 % des femmes ressentiraient des symptômes vasomoteurs.
- ➔ Seulement 10 % des Japonaises en éprouveraient, et leur incidence chez les femmes de la Nouvelle-Guinée serait presque nulle.
- ➔ Outre la ménopause, d'autres facteurs peuvent être en cause : déséquilibre de la thyroïde, hypoglycémie, allergies ou intolérances alimentaires.
- ➔ Plusieurs éléments peuvent les déclencher : alcool, aliments épicés, caféine, chocolat, sel, sucre, stress, tabac, etc.
- ➔ Il existe plusieurs approches alternatives et complémentaires pour les traiter : acupuncture, naturopathie, régimes alimentaires adaptés, etc.

Manifestations de la ménopause (suite)

- ➞ Bouffées de chaleur et sueurs nocturnes

[AD615-Cailloux-3-3-1](#)

- ➞ Maux de tête et migraines

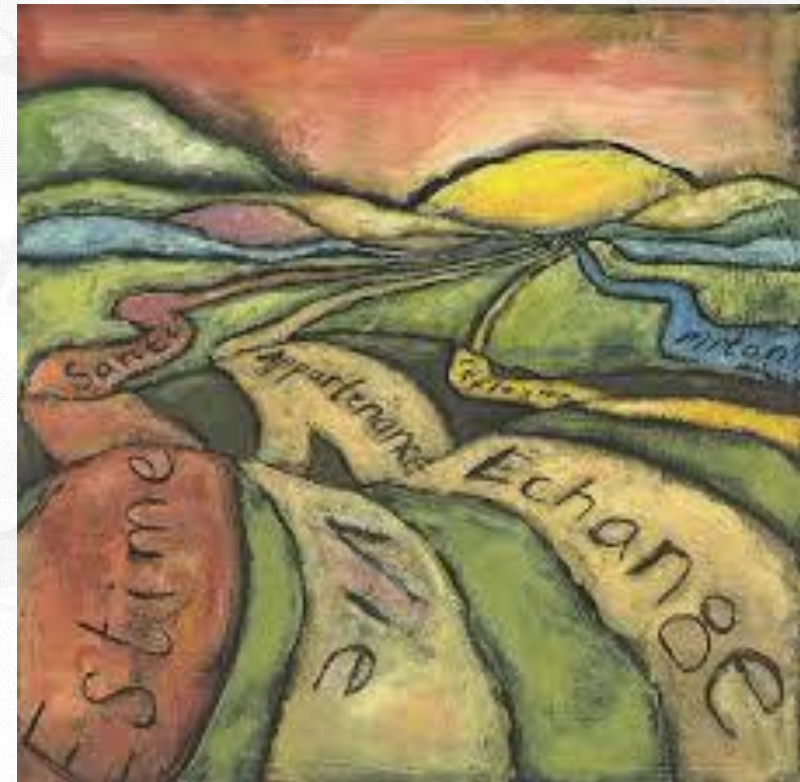
[AD615-Cailloux-3-3-2](#)

- ➞ Sommeil et fatigue

[AD615-Cailloux-3-3-3](#)

- ➞ Changements génito-urinaires

[AD615-Cailloux-3-3-4](#)



Manifestations de la ménopause (suite)

Mises en garde concernant les produits de santé naturels

Les produits de santé naturels, incluant les plantes médicinales, renferment des molécules biologiquement actives. Ils peuvent donc comporter certaines contre-indications, interagir avec les médicaments ou d'autres produits naturels et, dans certains cas, occasionner des effets secondaires.

Il est fortement recommandé de consulter une professionnelle ou un professionnel familiarisé avec l'utilisation de ces produits (naturopathe, phytothérapeute, etc.).



L'ostéoporose : problème de santé

La perte de masse et de densité osseuse est un processus naturel lié au vieillissement.

- ➞ La masse et la densité osseuse atteignent un sommet vers 35 ans et entament une diminution progressive de l'ordre de 1 à 2 % par année par la suite.
- ➞ Contre l'ostéoporose, il n'existe pas de remède plus puissant que l'activité physique régulière (marche, musculation).
- ➞ Le calcium est important pour la santé des os et la vitamine D en accroît l'absorption de 30 à 80 %. La prise de ces suppléments est fortement recommandée aux femmes de plus de 50 ans.
- ➞ Il est aussi recommandé de privilégier les sources alimentaires et de consulter une professionnelle ou un professionnel avant de prendre des suppléments.



De condition rare à problème de santé publique

Condition relativement rare il y a 30 ans, l'ostéoporose est devenue un problème de santé publique.

- 1994** Nouvelle définition de la «maladie» - Test de densité minérale osseuse (DMO).
- 1995** Prescription à grande échelle du Fosamax et de ses génériques.
(1,5 million de prescriptions en 2009 dans le cadre du régime public de la RAMQ).
- 2007** Recours collectif contre Merk Frosst, fabricant du Fosamax (Canada, États-Unis) – Exposition à des risques plus élevés de développer certaines affections médicales, notamment l'ostéonécrose de la mâchoire et des fractures atypiques du fémur, sans qu'aucun avertissement à ce sujet ne soit fourni aux usagères et usagers.
- 2010** Santé Canada procède à un examen de l'innocuité sur les bisphosphonates (risque accru de fracture du fémur).
- 2010** Nouvelles lignes directrices d'Ostéoporose Canada : DMO + identification des fractures de fragilisation.
- 2016** Recours collectif gagné au Québec (six millions de dollars). [575-2016-10-05_jugementapprobation-1.pdf](#)

L'ostéoporose : le consensus scientifique

Il n'existe pas de consensus scientifique sur la définition de l'ostéoporose et sur son seuil clinique de traitement

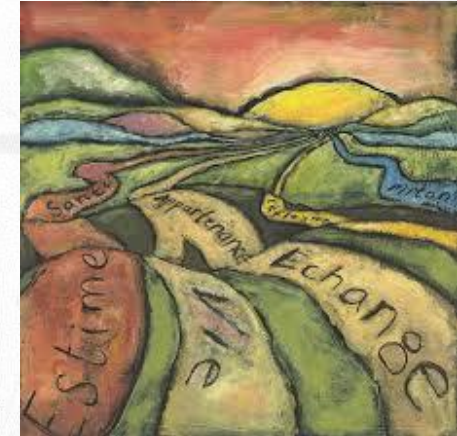
- ➞ Une densité minérale osseuse n'est qu'un facteur de risque d'ostéoporose, qui n'est, elle-même, qu'un facteur de risque de fracture.
- ➞ Pour connaître le protocole médical national de dépistage et pour avoir un aperçu des facteurs de risque à considérer : antécédents de fractures de fragilisation, antécédents médicaux et familiaux.

[Protocole médical national - Initier un examen d'ostéodensitométrie à la suite de l'évaluation du risque fracturaire avec l'outil FRAX \(juillet 2024\)](#)

L'ostéoporose : facteurs de risque

Principaux facteurs de risque de l'ostéoporose

Facteurs généraux*	Femme Âge avancé Ossature fine/personne mince/de petite taille/sous le poids santé Antécédents d'ostéoporose chez un parent au premier degré (père, mère, frère, sœur) Puberté retardée, aménorrhée (absence de règles) Immobilisation durant une longue période, handicap physique limitant ou empêchant la mobilité
Mode de vie	Tabagisme et alcoolisme Stress chronique Sédentarité Déficit d'exposition solaire
Alimentation	Apport insuffisant de vitamines et de minéraux (magnésium, bore, manganèse, calcium, vitamine D, vitamine K) Consommation élevée de "voleurs de minéraux" : boissons gazeuses, sel, protéines animales, café, alcool
Maladies	Historique de troubles alimentaires Maladies chroniques des poumons, du foie, du système gastro-intestinal Syndrome de Cushing (hypercorticisme chronique) Problèmes liés aux glandes thyroïde et parathyroïde
Médicaments	Corticostéroïdes (notamment la prednisone prescrite en cas d'asthme sévère ou d'arthrite rhumatoïde) Hormones thyroïdiennes Traitements contre le cancer tels que l'anastrozole (Arimidex) ou le méthotrexate Anticonvulsivants Anticoagulants tels que la warfarine ou l'héparine Traitement antidiabétique (rosiglitazone)
Contraceptifs	Acétate de médroxyprogestérone (Depo-provera) et anovulants (pilule)



[AD615-Cailloux-3-4-1](#)

(2009)

Autres problèmes de santé

- ➞ Maladies cardiovasculaires

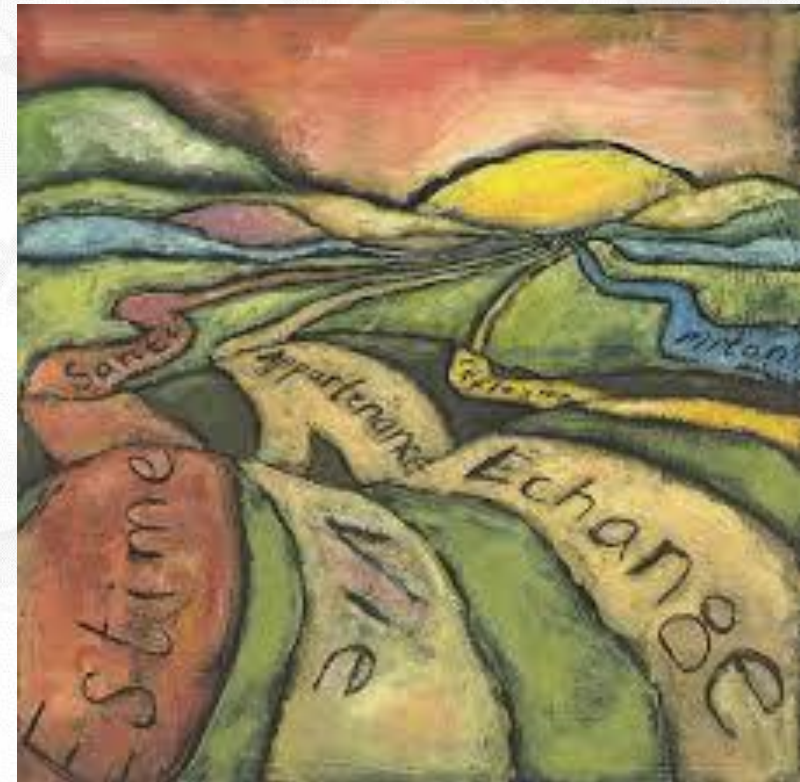
[AD615-Cailloux-3-4-2](#)

- ➞ Cancers du sein et des organes reproducteurs

[AD615-Cailloux-3-4-3](#)

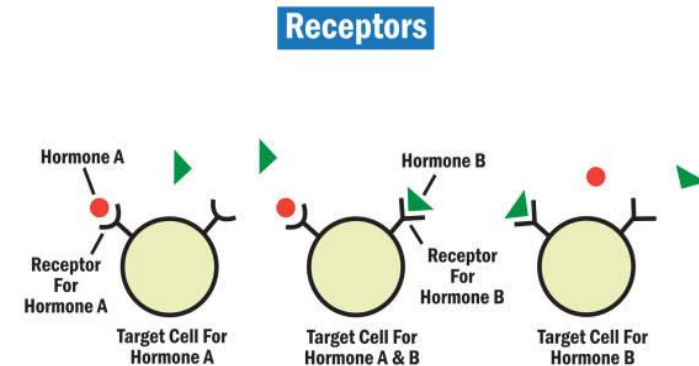
- ➞ Détresse psychologique

[AD615-Cailloux-3-4-4](#)



Hormones et traitements hormonaux

- ➞ Les hormones sont des substances qui agissent comme des messagers. Elles sont produites par nos glandes endocrines, dont les ovaires font partie, et arrivent à nos cellules via le courant sanguin.
- ➞ Nos cellules sont dotées de «récepteurs» spécialisés pour capter le message des différentes hormones. Lorsqu'une hormone trouve un récepteur qui lui est destiné, elle peut livrer son message et causer ainsi un changement dans la programmation de cette cellule.
- ➞ Quelle que soit la provenance de l'hormone – exogène, c'est-à-dire venant de l'extérieur du corps, ou endogène, c'est-à-dire produite par nos glandes – si l'hormone est bio-identique, le message sera le même que celui prévu naturellement.
- ➞ Si l'hormone n'est pas bio-identique, elle agira alors comme un «imposteur hormonal», car son message est différent, d'où le plus grand risque d'effets secondaires.



[Ce qu'il faut savoir sur les hormones naturelles pour bien gérer sa ménopause - Santé des Femmes](#)

Hormones et traitements hormonaux

Prise en charge des manifestations cliniques liées à la ménopause par l'hormonothérapie (INESSS, septembre 2024)

<https://www.inesss.qc.ca/publications/repertoire-des-publications/publication/prise-en-charge-des-manifestations-cliniques-liees-a-la-menopause-par-lhormonotherapie.html>

- ➔ 5 types d'hormonothérapies
- ➔ 26 problèmes de santé évalués
 - Probabilité des bénéfices et des risques (nombre de cas sur 1 000 personnes)
 - Effets bénéfiques, non constatés, augmentés
 - Niveau de preuve : élevé, modéré, faible, très faible
- ➔ Fiche professionnelle

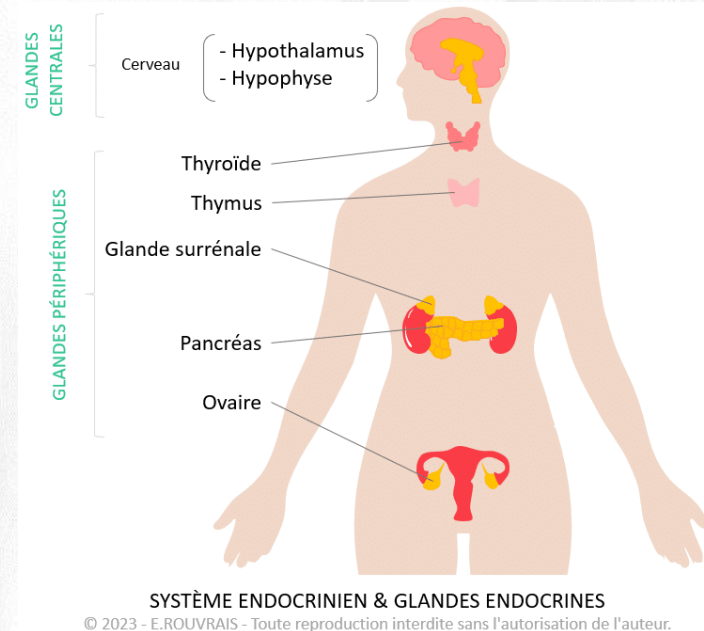
[Outil - Les bénéfices et les risques de l'hormonothérapie](#)
- ➔ Fiche patiente

https://www.inesss.qc.ca/fileadmin/doc/INESSS/Rapports/Usage_optimal/Hormonotherapie/INESSS_Hormonotherapie_Fiche_patient_VF.pdf

Gestion du stress : les glandes surrénales

Les glandes surrénales, de précieuses alliées !

- ➔ Les glandes surrénales, situées au-dessus des reins, produisent des hormones essentielles (cortisol, adrénaline, aldostérone) qui régulent la tension artérielle et le métabolisme. Elles ont pour fonction principale d'aider notre organisme à faire face aux situations stressantes de la vie (mettent l'organisme en état d'alerte et d'action).
- ➔ Ces glandes sécrètent également de la testostérone et des œstrogènes. En période de préménopause et de ménopause, elles prennent, en partie, la relève des ovaires puisque ceux-ci cessent progressivement leur sécrétion d'œstrogènes.
- ➔ Des glandes surrénales en bonne santé peuvent contribuer à réduire certaines manifestations désagréables de la ménopause.
- ➔ L'excès de stress est l'une des causes principales d'épuisement des glandes surrénales.



[Les surrénales font partie de la réponse - Santé des Femmes](#)

Modes de vie, approches privilégiées

➔ Alimentation

[AD615-Cailloux-3-5-1](#)

➔ Activité physique

[AD615-Cailloux-3-5-2](#)

➔ Médecines alternatives et complémentaires

[AD615-Cailloux-3-5-3](#)

➔ Sexualité

[AD615-Cailloux-3-5-5](#)

➔ Stress

[AD615-Cailloux-3-5-6](#)





**Centrale des syndicats
du Québec**