



Présentation au Comité permanent de la santé de la Chambre des
communes dans le cadre de son étude sur la santé des femmes

15 décembre 2023

Présenté par :

Janet Ko, présidente et cofondatrice de la
Fondation canadienne de la ménopause

À propos de la Fondation canadienne de la ménopause

La Fondation canadienne de la ménopause (FCM) est une organisation nationale sans but lucratif établie à titre de premier porte-parole national des femmes sur la question de l'équité entre les sexes et en santé liée à la ménopause.

La FCM est guidée par un conseil consultatif médical composé d'éminents spécialistes cliniques de la ménopause du Canada. L'organisation s'est engagée à combler le manque de connaissances sur la ménopause, à sensibiliser le public pour éliminer la stigmatisation sociale de la ménopause, à améliorer l'équité en santé et à créer des lieux de travail inclusifs pour la ménopause.

Nous sommes heureuses de présenter ce mémoire au Comité permanent de la santé de la Chambre des communes (HESA) afin d'éclairer l'étude du Comité sur la santé des femmes.

Introduction

La ménopause touche actuellement plus de 10 millions de femmes âgées de plus de 40 ans au Canadaⁱ. Elles représentent un quart de la population. Les symptômes sont nombreux et variés. Aucune femme ne vit cette grande étape de la vie de la même façon. Elles ont toutefois un point commun : leurs besoins ont été négligés.

Selon notre récente enquête auprès des femmes canadiennes, une femme sur deux ne se sent pas préparée à la périménopause et à la ménopause. Et trop peu d'entre elles se sentent à l'aise d'en parler ouvertement. 54 % pensent que le sujet de la ménopause est tabou dans notre société. Le plus inquiétant est que, selon une statistique accablante, quatre femmes sur dix se sentent seules face à leurs symptômesⁱⁱ.

Au Canada, le taux de participation des femmes au marché du travail se situe autour de 64 %ⁱⁱⁱ. Les symptômes de la ménopause touchent les femmes dans la quarantaine, la cinquantaine et plus. La ménopause est sans fin. C'est un continuum. La ménopause n'est pas seulement un problème de santé personnelle. C'est un véritable problème qui touche la main-d'œuvre et l'économie.

Il est essentiel que les femmes le comprennent, que les secteurs de la recherche et de la santé soient appuyés pour combler le manque de connaissances, que les employeurs s'efforcent de créer des lieux de travail inclusifs pour la ménopause et que leurs dirigeants communautaires reconnaissent que les répercussions dans leur propre région et à l'échelle nationale sont impérieuses.

Au nom des **millions de femmes** qui seront ou sont actuellement touchées par la ménopause et qui souffrent en silence, nous souhaitons collaborer avec les dirigeants de notre pays dans les domaines de la santé, du travail et de la recherche pour contribuer à briser le silence et la stigmatisation de la ménopause.

Qu'est-ce que la ménopause?

La ménopause est une phase naturelle de la vie d'une femme qui survient lorsque les ovaires cessent de produire des ovules. Cela entraîne une baisse des taux d'hormones importantes, telles que l'œstrogène et la progestérone. Une femme est en ménopause lorsqu'elle n'a pas eu de règles depuis un an.

Le continuum de la ménopause peut durer entre le tiers et la moitié de la vie d'une femme. Bien que 51 ans soit l'âge moyen de la ménopause au Canada, il est possible d'avoir une ménopause précoce. Étonnamment, 1 femme sur 100 passe par la ménopause avant l'âge de 40 ans. 1 sur 1 000 avant l'âge de 30 ans. 1 sur 10 000 avant l'âge de 20 ans. Pour la plupart de ces jeunes femmes, le système de santé ne leur permet pas de bénéficier des traitements qui changeraient leur vie.

La périménopause est la période précédant la ménopause et peut durer de six à huit ans. Pendant la périménopause, les niveaux d'œstrogène et de progestérone fluctuent – parfois de façon spectaculaire – entraînant de nombreux symptômes qui peuvent avoir une incidence négative sur la santé et la qualité de vie. La plupart des femmes sont en périménopause entre 40 et 50 ans.

Les femmes sont ménopausées pour le reste de leur vie. Les femmes souffrent de symptômes pendant des années, parfois des décennies, et pourtant, elles ne sont pas prises en charge par le système de santé, leurs employeurs ou l'ensemble de la société.

La ménopause : un problème pour la santé des femmes

Il existe plus de 30 symptômes associés à la périménopause et à la ménopause, notamment le manque d'énergie, la dépression, les bouffées vasomotrices et les sueurs nocturnes, les douleurs musculaires et articulaires, l'insomnie, les problèmes de contrôle de la vessie, les palpitations cardiaques et les maux de tête. Il y en a trop pour qu'on puisse les inclure dans un mémoire. Les Canadiennes connaissent généralement peu les symptômes associés à la ménopause et à la périménopause^{iv}. Chaque jour, des millions de femmes au Canada souffrent de la ménopause sans comprendre ce qui arrive à leur corps et sans savoir vers qui se tourner pour obtenir de l'aide.

Outre les symptômes, une femme qui atteint la ménopause présente un plus grand risque de souffrir d'ostéoporose, de maladies cardiaques et de problèmes génito-urinaires. Avant et pendant cette période, il est essentiel que les femmes d'âge moyen aient accès à des fournisseurs de soins primaires qui peuvent les aider à comprendre et à gérer les risques pour leur santé. La santé des femmes après la ménopause est affectée de diverses manières, principalement en raison du manque d'œstrogène. Les femmes ont des récepteurs d'œstrogène dans leur corps.

- Ostéoporose – Les femmes commencent à perdre de la densité osseuse à un taux annuel de 2 % en commençant un à trois ans avant la ménopause et pendant cinq à dix ans après la ménopause. Il en résulte une perte moyenne de densité osseuse de 10 % au niveau de la colonne vertébrale et de la hanche.
- Santé cardiaque – Après la ménopause, le risque de maladie cardiaque chez la femme augmente régulièrement en raison d'un manque d'œstrogène. Une femme sur trois développera une maladie cardiaque.
- Syndrome génito-urinaire de la ménopause – Le syndrome génito-urinaire de la ménopause touche jusqu'à 80 % des femmes ménopausées et est causé par de faibles niveaux d'œstrogène dans les tissus des voies urinaires et des voies génitales féminines. Les symptômes comprennent la sécheresse vaginale, les relations sexuelles douloureuses, les brûlures, les infections urinaires et l'irritation générale de la région génitale. Contrairement aux bouffées de chaleur et aux sueurs nocturnes qui s'améliorent généralement avec le temps, le syndrome génito-urinaire de la ménopause s'aggrave généralement sans traitement efficace.

Pour recourir aux soins de la ménopause, il faut d'abord s'informer. Il est essentiel d'intégrer la ménopause dans les stratégies pour la santé des femmes. Ainsi, les femmes auront accès à de l'information sur la santé fondée sur des données probantes à mesure qu'elles vieillissent. Cela leur permettra de mieux comprendre les changements qui se produisent dans leur corps et leur donnera les moyens de choisir les meilleures options pour améliorer leur état de santé. Quatre femmes sur dix ayant participé à l'enquête ont demandé des conseils médicaux, mais 72 % d'entre elles ont estimé qu'ils étaient quelque peu utiles ou qu'ils ne l'étaient pas du tout^v.

Il existe des traitements pour aider les femmes à réduire leurs symptômes inquiétants. Cependant, les femmes ont du mal à obtenir un traitement et on ne leur fournit pas d'information fondée sur des données probantes au sujet des traitements et des possibilités qui s'offrent à elles. La Société des obstétriciens et gynécologues du Canada et la North American Menopause Society recommandent l'hormonothérapie de la ménopause comme traitement de première intention des symptômes vasomoteurs pour les patientes ménopausées et périménopausées^{vi}.

Pour que les femmes jouissent d'une santé optimale, nous devons changer le discours sur le vieillissement, ce qui signifie que nous devons briser le silence et la stigmatisation de la ménopause.

En collaboration avec Christi Belcourt, artiste, et Tanya Kappo, avocate, animatrices de « Notokwew Ponkiyokewin: Indigenous Centred Menopause », nous vous présentons leur expérience autochtone.

« L'expérience de la transition vers la ménopause et de la ménopause chez les Autochtones comporte de multiples facettes. Si la population générale considère déjà que l'accès aux soins et au soutien est insuffisant à cet égard, les femmes autochtones font face à plus de difficultés pour en bénéficier. Les effets historiques et continus de la colonisation au Canada y sont pour beaucoup, car au sein de nos communautés, nous avons été confrontées à de graves perturbations en ce qui concerne le transfert des connaissances traditionnelles sur la ménopause et les méthodes traditionnelles de soins de santé autochtones, en raison des politiques d'assimilation forcée, de la violence et du génocide perpétrés par le Canada à l'encontre des systèmes de gouvernance, de la langue, de la profession de sage-femme et des médecines traditionnelles des communautés autochtones, de l'interdiction des cérémonies et des tentatives visant à détruire le leadership matriarcal en imposant un système patriarcal. En outre, nous savons qu'il n'existe que peu ou pas de recherches portant spécifiquement sur les expériences de la ménopause chez les Autochtones. Au travers de nos expériences personnelles, nous constatons que les femmes autochtones sont confrontées à des défis uniques lorsqu'elles atteignent cette période de leur vie. Le plus frappant, c'est le manque d'accompagnement médical pour prendre en charge les souffrances physiques, le manque de soutien psychologique pour gérer les souffrances émotionnelles et le manque de soutien en matière de santé mentale pour assurer notre bien-être. Les difficultés à s'y retrouver dans un système de santé où sévit le racisme systémique compliquent et empêchent l'accès aux soins de santé pour les Autochtones, sans compter celles que l'on pourrait considérer comme des difficultés rencontrées par la population générale en ce qui concerne la prise en charge de la ménopause. La transition vers la ménopause et la ménopause sont l'une des étapes importantes de la vie pour les Autochtones. Elle a une signification et des conséquences spirituelles. Il est douloureux de constater qu'une grande partie de cette signification nous a été enlevée ou a été perdue à cause de la colonisation. Ce constat, associé aux difficultés d'accès aux soins de santé et au soutien, nous a poussées à entamer d'importantes réflexions sur la transition vers la ménopause et à trouver des moyens de sensibiliser sur cette étape de la vie afin de responsabiliser les personnes de nos communautés. »

Christi et Tanya

La ménopause : une question liée au milieu de travail et à l'économie

Dans un rapport récemment publié par la Fondation canadienne de la ménopause, intitulé *Ménopause et vie professionnelle au Canada*, on confirme que les femmes âgées de plus de 40 ans forment le quart de notre main-d'œuvre et apportent une contribution importante à l'économie canadienne. Le segment des Canadiennes sur le marché du travail dont la croissance est la plus rapide est celui des femmes âgées de 45 à 55 ans, soit la période à laquelle elles atteignent la ménopause. Le nombre de travailleuses âgées de 45 à 55 ans pourrait augmenter de 27 % dans le pays d'ici à 2040^{vii}.

Les femmes sont le pilier des secteurs essentiels. Elles apportent leur sagesse, leur expérience et un très haut niveau de compétences. Elles sont également les mentores des plus jeunes employés et des leaders importantes au sein de leur entreprise. Les femmes continuent principalement de travailler dans des secteurs historiquement dominés par les femmes, comme les soins de santé et l'assistance sociale (81 %) et l'éducation (69 %). Elles sont bien représentées dans des domaines comme les services gouvernementaux (65 %), les affaires (64 %) et les finances (50 %). D'autres secteurs recrutent de plus en plus de femmes, comme l'agriculture (30 %), la construction (29 %), l'industrie manufacturière (29 %) et l'industrie minière (19 %)^{viii}.

Le gouvernement fédéral est le plus gros employeur du Canada. Il est fier de parvenir à une quasi-parité hommes-femmes dans les échelons supérieurs. Sur plus de 300 000 fonctionnaires en poste, 55 % sont des femmes et l'âge moyen des employés est de 44 ans. L'âge moyen des dirigeants est de 50 ans, et 49 % de ces postes de direction sont occupés par des femmes^{ix}. Il y a une disparité intéressante. Alors que le pays progresse en matière d'équité hommes-femmes, les mesures prises par le Canada pour faire face à un important facteur d'influence dans la vie de ces femmes font cruellement défaut.

Des femmes à l'apogée de leur carrière – dans les secteurs privé et public – réduisent leur temps de travail ou refusent une promotion parce qu'elles n'ont pas pu avoir accès à des soins et des traitements appropriés pour les symptômes de la ménopause et leur état de santé. 10 % des femmes cesseront de travailler^x. Cette situation a un coût important, non seulement pour l'économie canadienne, mais aussi pour le tissu social de notre pays.

Les symptômes non pris en charge de la ménopause coûtent à l'économie la somme stupéfiante de 3,5 milliards de dollars chaque année. On estime à 237 millions de dollars la perte de productivité et à 540 000 le nombre de jours de travail perdus en raison de la prise en charge des symptômes de la ménopause. Au sommet de leur potentiel économique, les femmes décident de réduire leur temps de travail ou leur salaire, ou encore de quitter le marché du travail, ce qui représente une perte de revenus de 3,3 milliards de dollars^{xi}.

Les employeurs canadiens ont donc l'occasion de libérer le potentiel de cette importante main-d'œuvre démographique en accompagnant les femmes.

S'attaquer à la ménopause : des mesures cruciales à prendre

Il y a beaucoup à faire pour améliorer la santé et le bien-être des femmes pendant la ménopause. Les femmes ne veulent pas être mises à l'écart à un moment où elles ont tant à offrir.

Recommandation 1 : Accroître les possibilités d'éducation à la ménopause pour les fournisseurs de soins et les professionnels de la santé.

Recommandation 2 : La stratégie pour la santé des femmes doit accorder une attention particulière à la santé et au bien-être des femmes d'âge mûr au moment où elles passent par la ménopause.

Recommandation 3 : Créer des lieux de travail inclusifs pour la ménopause, en commençant par la fonction publique du Canada.

Recommandation 4 : Consacrer et augmenter les sommes allouées à la recherche portant spécifiquement sur la santé des femmes, y compris la ménopause.

Recommandation 5 : Stabiliser et renforcer la résilience de l'offre d'hormonothérapie de la ménopause au Canada.

Conclusion

Le manque de connaissances sur la ménopause est réel. Il contribue à ce que des millions de femmes souffrent inutilement en raison de symptômes qui ont de lourdes conséquences sur leur santé, leur qualité de vie et leur vie professionnelle. De par une forte représentation nationale, nous pouvons soutenir toutes les femmes à cette étape de leur vie. En comblant ce manque de connaissances, en créant davantage de services de soins de la ménopause et en promouvant des lieux de travail inclusifs pour la ménopause, nous pouvons donner aux femmes les moyens de continuer à être des leaders dans leur collectivité et à leur travail. Nos recommandations visent à ouvrir la voie à un avenir meilleur et plus équitable pour les femmes pendant et après la ménopause. Ensemble, nous pouvons briser le silence et la stigmatisation de la ménopause et faire en sorte que ce vaste groupe démographique reçoive le soutien et les soins qu'il mérite.

ⁱ <https://menopausefoundationcanada.ca/menopause-in-canada-report/#2022report>.

ⁱⁱ <https://menopausefoundationcanada.ca/menopause-in-canada-report/#2022report>.

ⁱⁱⁱ <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/75-006-x/2022001/article/00009-fra.htm>.

^{iv} <https://menopausefoundationcanada.ca/menopause-in-canada-report/#2022report>.

^v <https://menopausefoundationcanada.ca/menopause-in-canada-report/#2022report>.

^v <https://www.cmaj.ca/content/195/19/E677>.

^{vi} <https://fondationcanadiennedelamenopause.ca/menopause-et-vie-professionnelle-au-canada/>.

^{viii} <https://fondationcanadiennedelamenopause.ca/menopause-et-vie-professionnelle-au-canada/>.

^{ix} <https://www.canada.ca/fr/secretariat-conseil-tresor/services/innovation/statistiques-ressources-humaines/aperçu-demographique-fonction-publique-federale-2020.html>.

^x <https://fondationcanadiennedelamenopause.ca/menopause-et-vie-professionnelle-au-canada/>.

^{xi} <https://fondationcanadiennedelamenopause.ca/menopause-et-vie-professionnelle-au-canada/>.