

# MÉNOPAUSE

Une fiche d'information conçue pour les femmes, les filles, les personnes bispirituelles, les personnes transgenres et les personnes de genres divers+ (FFPBTDIG+) autochtones afin qu'elles puissent acquérir des connaissances et de la sensibilisation au sujet de la ménopause



## QU'EST CE QUE ?

### La périménopause

- Parfois appelée la transition associée à la ménopause, c'est la période qui conduit à la ménopause.
- La périménopause peut durer plusieurs années, elle commence habituellement lorsqu'une personne est dans la quarantaine, mais elle peut commencer plus tôt ou plus tard<sup>1</sup>.

### La ménopause

- La ménopause est un processus biologique naturel qui marque la fin des années de reproduction utérine d'une personne.
- Elle est officiellement définie comme étant le point où une personne ayant un utérus n'a pas eu de menstruations pendant 12 mois consécutifs<sup>2,3</sup>.
- La ménopause peut également être déclenchée par des facteurs comme des interventions chirurgicales comme l'ovariectomie (retrait des ovaires) ou l'hystérectomie (retrait de l'utérus), les traitements contre le cancer comme la chimiothérapie ou la prédisposition génétique. Dans certains cas, la cause précise de la ménopause demeure inconnue<sup>4</sup>.
- Après la ménopause, une personne ayant un utérus ne peut pas tomber enceinte<sup>5</sup>.





## Quand la ménopause se produit elle?

- Environ un an après vos dernières menstruations.
- Elle marque la période pendant laquelle votre corps est en transition vers une infertilité naturelle et permanente.
- Elle se produit habituellement entre 45 et 55 ans, bien que cette échéance puisse varier<sup>2,3</sup>.

## Lier les traumatismes et la ménopause :

- Parfois, il est difficile de séparer le traumatisme de la ménopause. Lorsqu'une personne a vécu une ou plusieurs expériences négatives au cours de l'enfance ou des événements stressants et traumatisants, elle découvrira qu'ils peuvent refaire surface lorsqu'elle atteint la ménopause<sup>6</sup>.
- Tout le monde la vit différemment. C'est probablement vrai pour les personnes qui ont eu une hystérectomie<sup>4</sup>.



## Contexte social et culturel occidental :

- À 65 ans, c'est à ce moment que les attitudes sociales peuvent changer, particulièrement dans les situations sociales et en milieu de travail, car il y a une connotation de faiblesse et d'autres attitudes négatives<sup>7</sup>.
- Les changements entourant la ménopause peuvent être stigmatisants et le vieillissement des femmes peut être un sujet tabou<sup>8</sup>.
- Il n'y a pas de mal à ce que cette étape soit mystérieuse et un sujet sur lequel vous n'avez pas beaucoup de connaissances.

## Les points de vue autochtones concernant la ménopause :

- La ménopause survient à un moment de votre vie où vous vous épanouissez, êtes plus belles, et avez des connaissances à partager en plus d'avoir eu une vie bien remplie.
- C'est une époque de liberté, de découverte de soi, d'autoréflexion et d'autonomisation<sup>4,7</sup>.



- Elle marque souvent « la transition vers le statut de grand mère et la priorisation du temps passé avec les petits enfants, ainsi qu'une évolution de l'apprentissage à l'enseignement des modes culturels, ainsi qu'une époque où les femmes ont gagné un plus grand respect au sein de leurs communautés<sup>7</sup> »



### **Symptômes communs de la ménopause :**

- Changements émotionnels, physiques, mentaux, spirituels et sexuels permanents ou temporaires comme :
  - des cycles menstruels irréguliers, des changements au niveau de la libido, de la sécheresse vaginale;
  - des sueurs nocturnes, des bouffées de chaleur, des troubles du sommeil<sup>1,2,3</sup>;
  - un brouillard mental, de la fatigue, des troubles de mémoire et de concentration;
  - de la dépression, une faible énergie, des changements de l'humeur (irritabilité, augmentation du stress et de l'anxiété)<sup>9</sup>;
  - des changements au niveau des cheveux et de la peau, un gain de poids<sup>1,2,3</sup>.

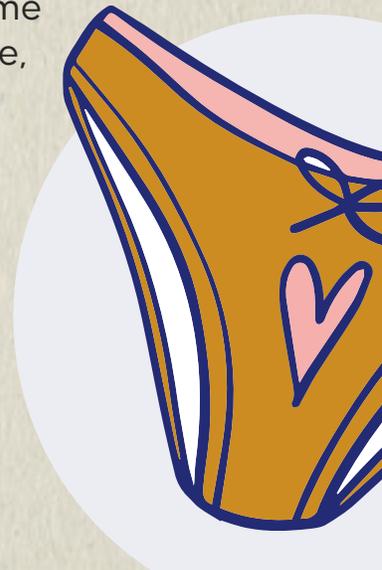
### **Comment puis je gérer les symptômes de la ménopause?**

- Vous pouvez utiliser le traitement hormonal substitutif d'œstrogènes et de progestatifs. Demandez d'abord conseil à un professionnel de la santé, particulièrement si vous avez des difficultés liées à l'obésité et au diabète<sup>4</sup>.
- Des changements de mode de vie, comme de l'exercice régulier, une alimentation saine et la gestion du stress<sup>10</sup>.
- Les pratiques holistiques, traditionnelles et autres thérapies comme les plantes médicinales pour maintenir l'équilibre mental, physique, émotionnel et spirituel<sup>4</sup>.



### **Faire place à la ménopause : une étape naturelle de la vie pleine de possibilités et de soutien :**

- La ménopause est une étape naturelle du processus de vieillissement et son incidence varie d'une personne à l'autre<sup>2</sup>.



- La ménopause n'est pas une maladie. Si vous vous sentez stressée, effrayée ou craintive, sachez qu'il s'agit d'un événement de la vie important et bien qu'il s'accompagne de défis, il marque également une nouvelle phase de votre vie<sup>2,7</sup>.
- Trouvez un endroit pour célébrer cette étape. Prenez soin de vous, les soins personnels devraient être une priorité et non une pensée après coup. Par contre, il est souvent très difficile de se donner la priorité<sup>7</sup>.
- La recherche de soutien auprès de professionnels de la santé, de détenteurs de connaissances, d'aînés et de proches peut vous aider à réussir cette transition.



## Références :

1. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/perimenopause/symptoms-causes/syc-20354666>
2. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/menopause/symptoms-causes/syc-20353397>
3. <https://www.nia.nih.gov/health/what-menopause>
4. <https://www.nccih.ca/docs/health/RPT-Menopause-Halseth-Loppie-Robinson-EN.pdf>
5. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/menopause>
6. <https://cptsdfoundation.org/2022/01/18/the-connection-between-ptsd-and-the-menopausal-transition>
7. <https://www.youtube.com/watch?v=ilb3fd9jGkY>
8. [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(22\)01099-6/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(22)01099-6/fulltext)
9. <https://www.health.harvard.edu/womens-health/menopause-and-mental-health>
10. <https://www.womenshealth.gov/menopause/menopause-symptoms-and-relief>

