

A woman with dark, curly hair and glasses is shown in profile, wearing a bright yellow top. She is sitting at a desk, looking at a laptop screen. The desk also has a glass of water, a tablet, and some papers. The background is a bright, out-of-focus office environment.

**sanoVie**

## **Des soins efficaces pour la ménopause : des données réelles, un impact réel, des résultats commerciaux réels**

Des informations inédites sur la manière dont les soins de la ménopause améliorent la santé des employées et les performances des entreprises.

# Table des matières

Résumé.....	p. 3-4
Les arguments économiques en faveur de l'investissement dans la santé des femmes.....	p. 5-7
La ménopause et ses étapes.....	p. 8
Principales conclusions de sanoVie.....	p. 9-10
Le pouvoir d'une prise en charge complète de la ménopause.....	p. 11-12
Les soins de la ménopause sont une priorité commerciale.....	p. 13

## À propos de ce document :

Ce document se concentre sur la santé des personnes confrontées à la ménopause, y compris celles qui s'identifient comme femmes ou qui sont nées avec un système reproducteur féminin. Chez sanoVie, nous nous engageons à réduire les inégalités en matière de santé et à fournir des soins inclusifs et fondés sur des preuves pour tous. Bien que nous utilisions principalement un langage genré que l'on retrouve couramment dans la littérature existante, nous reconnaissons que la ménopause affecte des personnes d'identités de genre diverses, qui méritent toutes d'avoir accès à un soutien compatissant et complet.





## Résumé

La ménopause est une étape inévitable de la vie qui touche 100 % des femmes, mais son impact sur la rétention de la main-d'œuvre, la productivité et le bien-être a été historiquement négligé. Les femmes de 40 ans et plus constituant le segment démographique de la main-d'œuvre connaissant la croissance la plus rapide, relever les défis liés à la ménopause est une nécessité commerciale.<sup>1,2</sup>

Ignorer la ménopause entraîne une perte de talents, une baisse de la productivité et une augmentation des coûts des soins de santé. En revanche, les entreprises qui accordent la priorité à la santé des femmes et à l'équité sur le lieu de travail bénéficient d'un avantage concurrentiel : les organisations présentant des niveaux de diversité plus élevés ont 36 % de chances supplémentaires d'obtenir des rendements financiers supérieurs à la moyenne.<sup>3</sup>

Ce document s'appuie sur des données réelles recueillies sur la plateforme virtuelle de sanoVie destinée à la santé des femmes : sanoMidVie. Celle-ci permet à des milliers de femmes d'avoir accès à des soins spécialisés pour la ménopause, notamment avec des cliniciens experts, des programmes de traitement personnalisés, de l'accompagnement et des outils de santé numériques.

Ces informations mettent en évidence les impacts sur le lieu de travail et sur l'économie de la ménopause et démontrent les avantages mesurables d'un soutien complet à la ménopause.

### Les avantages d'une prise en charge complète de la ménopause

Après avoir bénéficié de soins complets dans le cadre de sanoMidVie, les données montrent les résultats suivants qui changent la vie des patientes :

**80 %**

d'amélioration de leur qualité de vie globale.

**54 %**

d'amélioration de leur humeur et de leur bien-être émotionnel.

**50 %**

d'amélioration de leur capacité à travailler.

**70 %**

d'amélioration de leurs relations professionnelles et personnelles.

## Appel à l'action pour les employeurs

La ménopause est un problème de main-d'œuvre qui a des conséquences évidentes sur les entreprises. Les employeurs doivent agir dès maintenant en :



offrant des avantages sociaux qui tiennent compte de la ménopause - accès à des soins spécialisés et à des solutions de santé numériques.



créant une culture de travail favorable - éducation, politiques et aménagements.



suyant l'impact - mesurant la rétention, la productivité et le bien-être.

Investir dans les soins de la ménopause n'est pas seulement la bonne chose à faire, c'est un impératif commercial.

Les organisations qui agissent maintenant conserveront les meilleurs talents, stimuleront l'engagement et gagneront un avantage concurrentiel.



# Les arguments économiques en faveur de l'investissement dans la santé des femmes

## Une population croissante

Les femmes en milieu de vie représentent un segment performant et croissant de la population active, avec **22 % de la population active actuellement confronté à la ménopause** :

- Plus de 4 millions de Canadiennes actives âgées de 40 à 64 ans.<sup>4</sup>
- Près de 36 millions de femmes actives aux États-Unis dans la même tranche d'âge.<sup>5</sup>

D'ici 2040, cette population devrait augmenter de près d'un tiers, faisant des femmes en milieu de vie le segment de la population active féminine qui connaît la croissance la plus rapide.<sup>1,2</sup>

## Une main-d'œuvre diversifiée est une bonne affaire

Les organisations qui donnent la priorité à la santé des femmes, à l'équité au travail et à la diversité bénéficient d'avantages commerciaux mesurables :

- Les entreprises ayant des niveaux de diversité plus élevés sont **36 % plus susceptibles d'enregistrer des rendements financiers supérieurs à la moyenne**.<sup>3</sup>
- Les équipes diversifiées prennent de meilleures décisions, plus éclairées.<sup>6</sup>



## L'impact des symptômes de la ménopause sur le lieu de travail

Les femmes en milieu de vie représentent une part croissante et vitale de la main-d'œuvre, mais des recherches montrent que les symptômes de la ménopause contribuent de manière significative sur l'assiduité, la productivité et l'évolution de carrière, ce qui conduit de nombreuses femmes à prendre des décisions difficiles à des taux disproportionnés :



La rétention et la productivité sont en jeu et **les entreprises ne peuvent plus se permettre d'ignorer** l'impact réel de la ménopause au travail.

## Pourquoi les femmes ne reçoivent-elles pas les soins qu'elles méritent?

De nombreuses femmes ont du mal à accéder à des soins de qualité pour la ménopause en raison d'un manque de sensibilisation et de formation des prestataires de soins de santé, ce qui entraîne un sous-diagnostic et des options de traitement inadéquates.

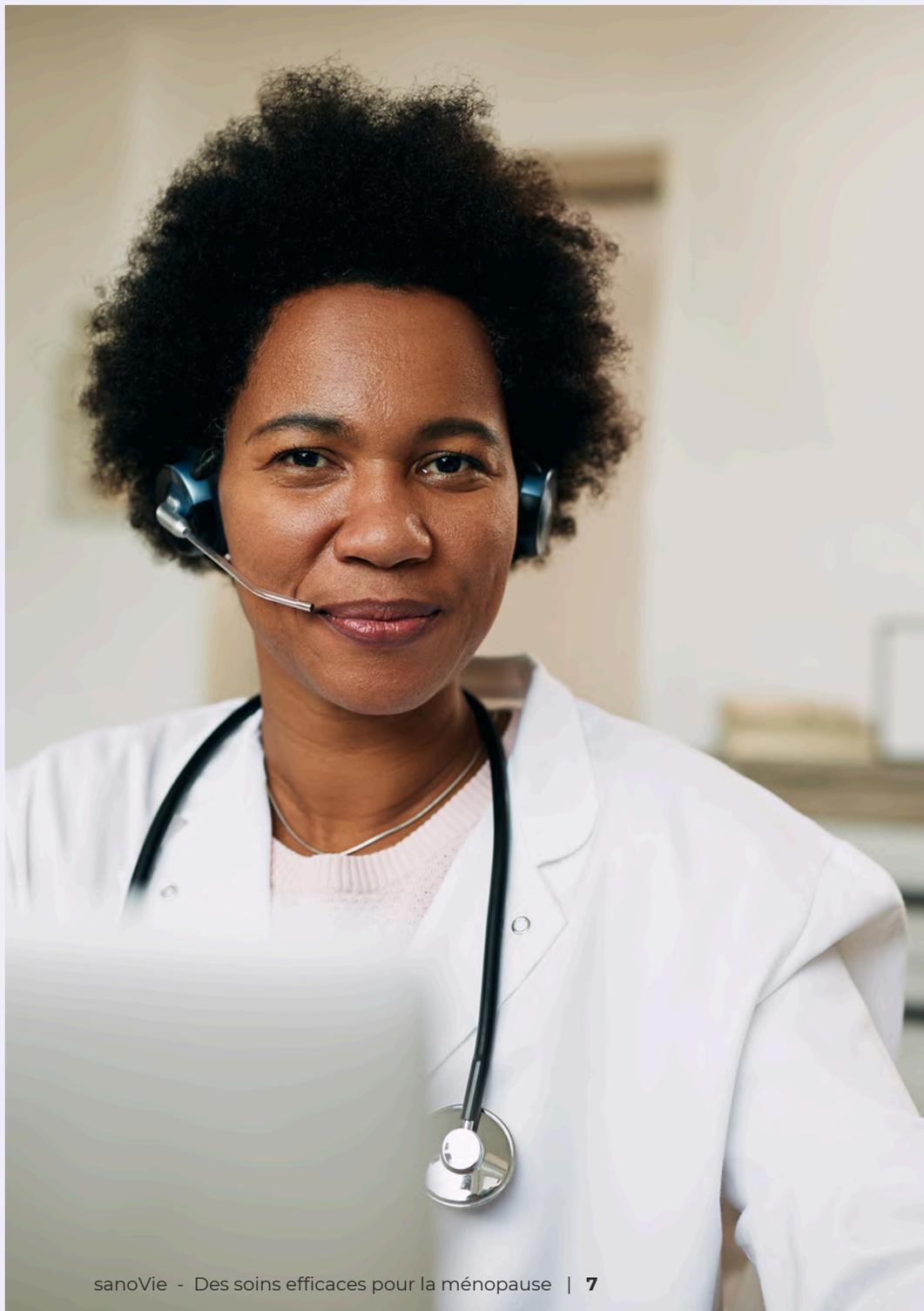
- Seulement **31 %** des gynécologues obstétriciens déclarent avoir suivi une formation sur la ménopause dans le cadre de leur programme de résidence.<sup>11</sup>
- Seulement **6,8 %** des résidents en médecine familiale et en gynécologie obstétrique estiment être suffisamment préparés pour traiter la ménopause.<sup>12</sup>
- Environ **1 Canadien sur 5 (22 %)** n'a pas régulièrement accès à un médecin de famille ou à un infirmier ou un infirmier praticien.<sup>13</sup>

De plus, les préjugés sociétaux entourant la ménopause empêchent souvent les conversations ouvertes, ce qui empêche les femmes de rechercher le soutien et les soins dont elles ont besoin.

Dépasser les politiques et les aménagements de base en offrant des soins de qualité pour la ménopause, y compris des soins médicaux spécialisés fondés sur des preuves, un accompagnement et des outils de santé numériques, peut permettre :

- ✓ **D'améliorer la rétention du personnel**
- ✓ **De réduire l'absentéisme**
- ✓ **D'améliorer la productivité globale**
- ✓ **D'accroître la satisfaction au travail**





## La solution – Soins complets de la ménopause

Malgré la prévalence généralisée de la ménopause, son impact sur la main-d'œuvre et l'économie reste largement ignoré. Jusqu'à présent, les données réelles sur l'efficacité des programmes de soutien à la ménopause étaient limitées.

sanoVie comble cette lacune avec ses solutions complètes pour la ménopause grâce à son programme phare, sanoMidVie, qui comprend :

- Des évaluations de la ménopause
- Un accompagnement par des experts et des soins cliniques
- Une formation et un soutien par les pairs
- Un assistant de santé virtuel alimenté par l'IA

Les données démontrent désormais clairement que les entreprises qui investissent dans des soins complets de la ménopause constatent des améliorations concrètes en matière de rétention de la main-d'œuvre, de productivité et de bien-être général des employées.

### Expérience réelle des utilisateurs

*« Je n'arrive pas à croire la différence depuis que j'ai commencé les compléments recommandés par sanoMidVie! Mon humeur s'est vraiment améliorée, et j'ai même eu quelques nuits complètes de sommeil ininterrompu, ce qui ne m'était plus arrivé depuis longtemps. En plus, mes douleurs articulaires sont bien moins fortes. Je suis vraiment reconnaissante pour ce soutien, cela a changé ma vie! »*

# La ménopause et ses étapes

La ménopause n'est pas un événement unique, mais une transition complexe qui affecte chaque individu différemment. Les symptômes se chevauchent souvent et surviennent simultanément. Ils affectent la santé physique, le bien-être émotionnel et la vie quotidienne d'une manière qui varie considérablement d'une personne à l'autre.

## Les stades de la ménopause

### Préménopause

Le stade qui précède tout changement ménopausique, avec des hormones stables et des cycles réguliers. Les symptômes sont absents jusqu'au début de la périménopause.

### Ménopause précoce

Ménopause qui survient avant l'âge de 40 ans, et touche 1 femme sur 100. Elle augmente le risque d'ostéoporose, de maladie cardiaque, de déclin cognitif et de troubles génito-urinaires tels que l'incontinence, les infections des voies urinaires et la sécheresse vaginale, nécessitant une intervention précoce.

### Périménopause

La phase de transition, qui dure de 6 à 8 ans.<sup>14</sup> Les fluctuations hormonales peuvent provoquer des cycles menstruels irréguliers, des bouffées de chaleur, des troubles du sommeil et des sautes d'humeur. Elle commence généralement vers la quarantaine.

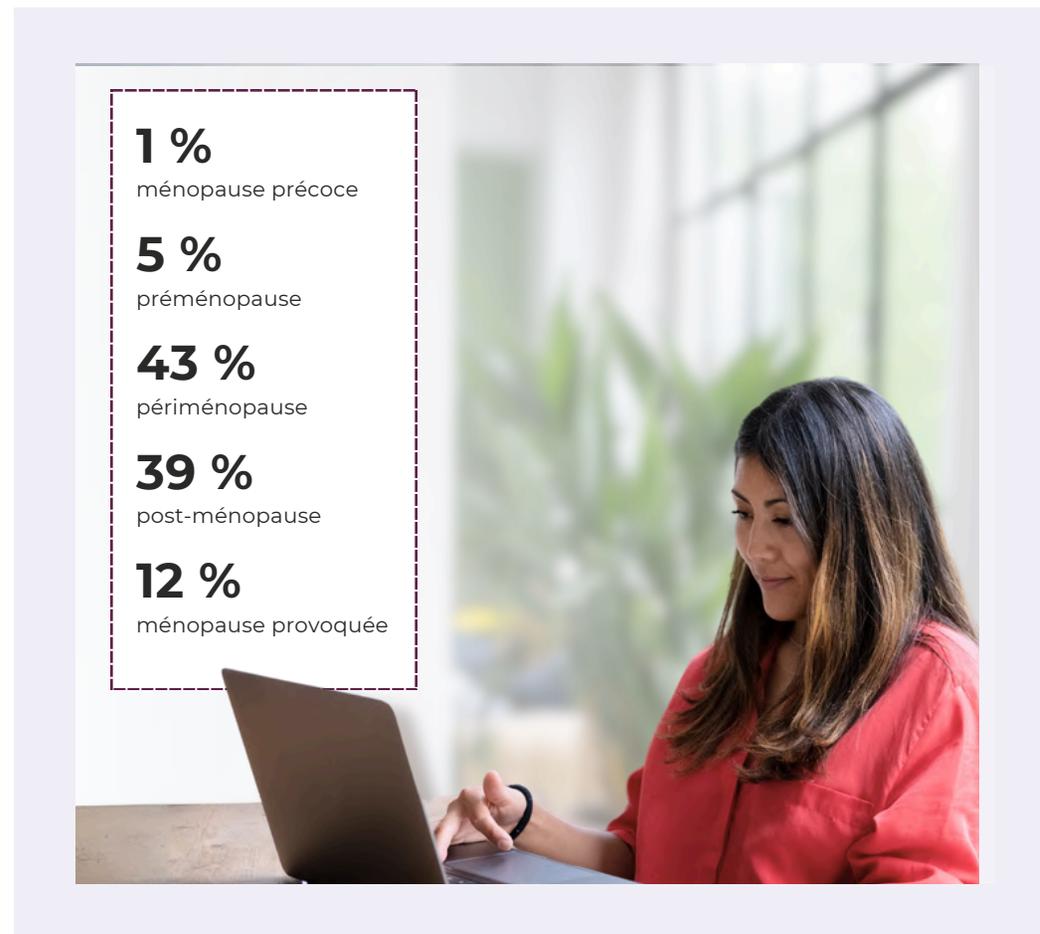
### Postménopause

Elle commence 12 mois après les dernières règles d'une femme et dure toute sa vie. Des niveaux d'œstrogènes plus faibles augmentent le risque de maladie cardiaque, d'ostéoporose, de déclin cognitif et de troubles génito-urinaires, nécessitant des soins continus.

### Ménopause provoquée

Causée par une intervention chirurgicale, une chimiothérapie, une radiothérapie ou une thérapie de suppression ovarienne, entraînant une apparition soudaine et plus intense des symptômes de la ménopause, nécessitant des soins spécialisés.

Les femmes âgées de 40 à 60 ans qui effectuent l'évaluation initiale de sanoMidVie (Évaluation sano) se trouvent dans les stades de la ménopause suivants :



# Principales conclusions de sanoVie

## Les données sur l'impact de la ménopause

L'évaluation de sanoMidVie se distingue par son approche globale et holistique. Elle inclut non seulement des questions sur les changements de la menstruation et utilise l'échelle de Greene, mais propose également une évaluation approfondie de 48 symptômes supplémentaires ressentis lors de la transition vers la ménopause, dont beaucoup de femmes ne se rendent peut-être pas compte qu'ils sont liés à la ménopause.

## Comprendre l'échelle de Greene

L'échelle de Greene est un outil clinique largement utilisé pour évaluer la gravité des symptômes les plus courants de la ménopause, notamment :

- **symptômes psychologiques** - Anxiété, dépression, sautes d'humeur, difficultés cognitives.
- **symptômes physiques** - Fatigue, douleurs articulaires, maux de tête, vertiges, troubles du sommeil.
- **symptômes vasomoteurs** - Bouffées de chaleur, sueurs nocturnes.

## Résultats de l'échelle de Greene des membres de sanoMidVie

Les données récentes des membres de sanoMidVie, mesurées à l'aide de l'échelle de Greene, montrent l'impact significatif des symptômes de la ménopause :



### Symptômes vasomoteurs

**54 %** sévères    **25 %** modérés  
**21 %** légers    **0 %** aucun impact

### Symptômes physiques

**39 %** sévères    **24 %** modérés  
**27 %** légers    **10 %** aucun impact

### Symptômes psychologiques

**30 %** sévères    **50 %** modérés  
**19 %** légers    **1 %** aucun impact

Ces résultats confirment que la ménopause est une expérience très variable, avec un pourcentage important de femmes présentant des symptômes modérés à sévères. L'échelle de Greene fournit une mesure objective de l'impact de la ménopause, et permet de guider les soins et le soutien médical appropriés.

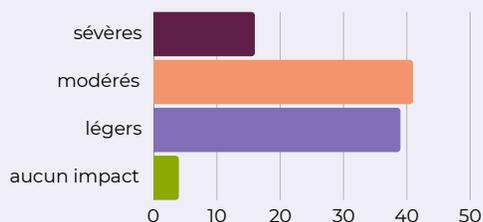
## L'évaluation sano : Un examen plus approfondi de l'impact de la ménopause

L'Évaluation sano s'appuie sur l'échelle de Greene en évaluant la façon dont les symptômes de la ménopause affectent la vie quotidienne, de la qualité de vie à la performance au travail en passant par la santé mentale et les relations. Elle évalue une gamme plus large de symptômes de la ménopause, dont beaucoup passent inaperçus. Cela permet une compréhension plus complète et plus précise des effets de la ménopause et des besoins des personnes concernées.

### La ménopause est un défi au travail, mais elle est rarement abordée

**57 %** des femmes déclarent que les symptômes de la ménopause ont un **impact modéré ou sévère sur leurs performances professionnelles.**

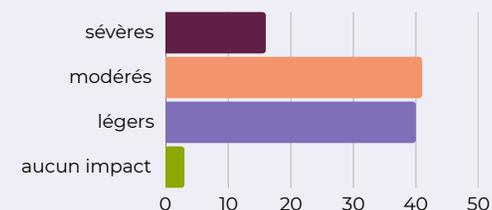
**16 %** éprouvent de graves difficultés au travail.



### La ménopause perturbe les relations, une tension silencieuse

Près de **60 %** des femmes déclarent que la ménopause **affecte leurs relations** personnelles et professionnelles.

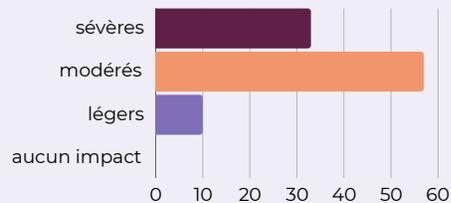
**16 %** signalent de graves tensions dans leurs relations.



### Les symptômes de la ménopause sont un facteur majeur de perturbation de la qualité de vie

**90 %** des femmes déclarent que les symptômes de la ménopause ont un **impact modéré ou sévère sur leur qualité de vie.**

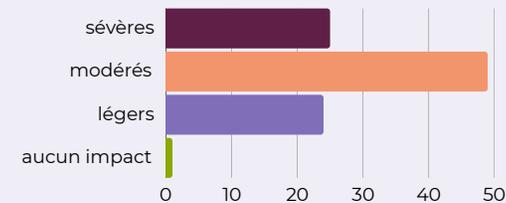
**33 %** des femmes **déclare que l'impact est sévère**, ce qui signifie que les symptômes de la ménopause nuisent considérablement à leur bien-être.



### La ménopause affecte profondément la santé mentale

**74 %** des femmes connaissent des troubles de l'humeur **modérés ou graves.**

La combinaison de la ménopause et des problèmes de santé mentale expose les **femmes en milieu de vie à un risque accru** d'invalidité professionnelle, de congés prolongés et de coûts de santé plus élevés pour les employeurs.



# Le pouvoir d'une prise en charge complète de la ménopause

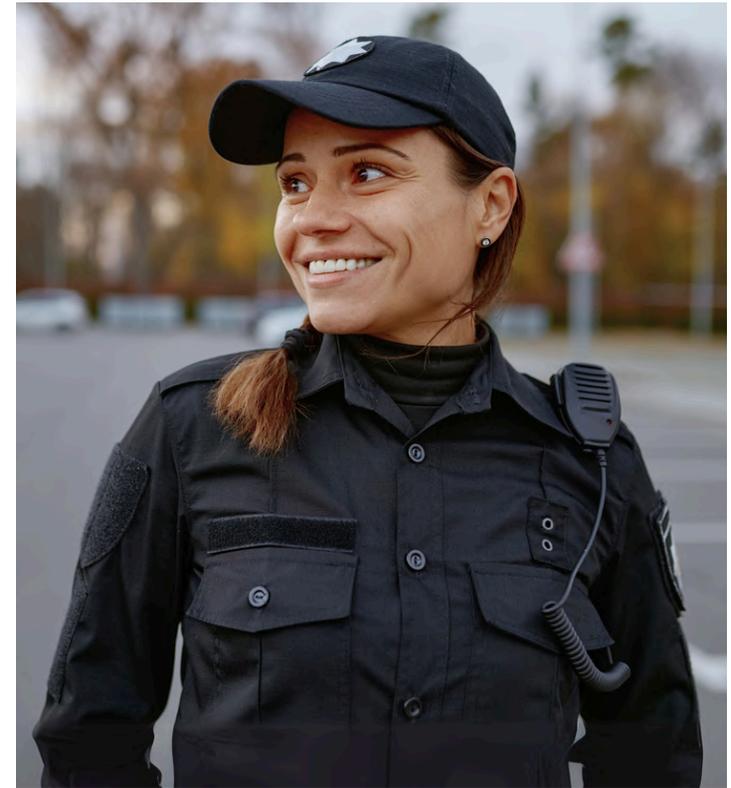
## Approches thérapeutiques choisies par les membres de sanoMidVie

Des soins complets impliquent le choix. Les femmes qui ont recours aux services d'accompagnement et de soins cliniques de sanoMidVie choisissent les options de traitement suivantes :

- **56 %** une approche axée sur le mode de vie et la médecine fonctionnelle
- **27 %** une hormonothérapie, une approche axée sur le mode de vie et la médecine fonctionnelle
- **13 %** une hormonothérapie uniquement
- **4 %** d'autres médicaments et une approche axée sur le mode de vie

## Réduction des symptômes après le traitement

Il est essentiel de suivre les progrès pour comprendre les effets des soins de la ménopause. L'Échelle de Green et l'évaluation sanoMidVie fournissent une base de référence, avec une réévaluation de suivi effectuée régulièrement à mesure que les personnes s'engagent activement dans leur programme de soins et reçoivent un traitement guidé. Les résultats montrent des améliorations mesurables :



## Résultats de la réévaluation de l'échelle de Greene des membres de sanoMidVie

### Symptômes vasomoteurs

**61 %** des membres constatent une amélioration des symptômes sévères

**34 %** des membres constatent une amélioration des symptômes modérés

**49 %** des membres constatent une amélioration significative de tous les symptômes, passant d'un état sévères ou modéré à un état léger ou à l'absence de symptômes.

### Symptômes physiques

**53 %** des membres constatent une amélioration notable des symptômes sévères

Les symptômes modérés sont restés stables avec un traitement continu

### Symptômes psychologiques

**67 %** des membres constatent une amélioration des symptômes sévères

**60 %** des membres constatent une amélioration des symptômes modérés

## Les résultats de la réévaluation d'Évaluation sano constatés par des membres de sanoMidVie

**80 %**

d'amélioration de leur qualité de vie globale.

**54 %**

d'amélioration de leur humeur et de leur bien-être émotionnel.

**50 %**

d'amélioration de leur capacité à travailler.

**70 %**

d'amélioration de leurs relations professionnelles et personnelles.



### Ce que cela signifie sur le lieu de travail

À mesure que les symptômes de la ménopause s'atténuent, les femmes font preuve d'une plus grande concentration, d'une meilleure communication et d'une meilleure performance au travail. La prise en charge des problèmes tels que les bouffées de chaleur, la fatigue et les sautes d'humeur améliore l'engagement, la productivité et la satisfaction au travail.

Même un soulagement modéré des symptômes (moins de fatigue, une pensée plus claire et un meilleur sommeil) augmente l'énergie, les fonctions cognitives et la stabilité émotionnelle. Ces avantages améliorent non seulement le bien-être individuel, mais créent également un lieu de travail plus inclusif, plus solidaire et plus performant.

### Expérience réelle de l'utilisateur

« Ouah, je viens de faire ma réévaluation avec sanoMidVie, et ça m'a vraiment ouvert les yeux! En prenant un moment pour réfléchir aux changements, j'ai réalisé le chemin parcouru. Fini les crises de larmes, l'épuisement total ou les sueurs chaudes intenses comme avant. Cela faisait longtemps que je ne m'étais pas sentie aussi équilibrée. Le THS a changé la donne, et les modifications recommandées de mon mode de vie (réduire ma consommation de café et d'alcool et améliorer mon alimentation) m'ont aussi beaucoup aidée. Je suis vraiment reconnaissante pour le soutien et les conseils qui m'ont aidée à me sentir à nouveau moi-même. »



## Les soins de la ménopause sont une priorité commerciale

La ménopause n'est pas seulement une question de santé, c'est aussi une question de main-d'œuvre qui a des conséquences directes sur l'entreprise. Ne pas s'y attaquer entraîne une perte de talents, une baisse de productivité et une augmentation des coûts de santé.

Les entreprises qui investissent dans la prise en charge de la ménopause :

- **conservent des talents précieux** : évitent le roulement du personnel et la perte d'employées expérimentées.
- **réduisent l'absentéisme** : aident les employées à gérer leurs symptômes, à améliorer leur assiduité et leur performance.
- **renforcent le bien-être de la main-d'œuvre** : favorisent une culture de travail inclusive et performante.

### Le coût de l'inaction est trop élevé

Les symptômes de la ménopause (la fatigue, le brouillard cérébral, les sautes d'humeur et les troubles du sommeil) ont un impact direct sur le rendement, l'engagement et la rétention au travail.

Sans prise de conscience et sans soutien, les employées luttent en silence, réduisent leurs heures de travail ou quittent leur emploi, ce qui entraîne une augmentation du taux de rotation du personnel, une perte de connaissances institutionnelles et une augmentation des coûts de recrutement.

Un lieu de travail adapté à la ménopause n'est pas seulement un avantage, c'est un avantage concurrentiel. Les employeurs qui donnent la priorité au soutien de la ménopause par l'éducation, le dialogue ouvert et l'accès aux soins créeront un environnement inclusif qui stimule le moral, améliore la productivité et assure la stabilité à long terme de la main-d'œuvre.

**Montrer la voie : investissez dans les soins de la ménopause dès aujourd'hui**

## Références

1. [Statistique Canada Tableau 17-10-0057-01 Projections démographiques, selon le scénario de projection, l'âge et le sexe, au 1er juillet \(x1000\)](#)
2. Statista Society Démographie Population résidente des États-Unis <https://www.statista.com/statistics/241488/population-of-the-us-by-sex-and-age/>
3. [McKinsey & Company Why diversity matters](#)
4. [Statistique Canada Tableau 14-10-0017-01 Caractéristiques de la population active selon le sexe et le groupe d'âge détaillé, données mensuelles non désaisonnalisées \(x1000\) 2025-02-07](#)
5. [US Bureau of Labor Statistics Statistiques sur la population active tirées de l'enquête sur la population actuelle 3. Situation d'emploi de la population civile non institutionnalisée selon l'âge, le sexe et la race 2024](#)
6. Cloverpop White Paper : [Hacking Diversity with Inclusive Decision-Making](#)
7. [HER-BC : Health and Economics Research on Midlife Women in British Columbia](#)
8. [Fondation canadienne de la ménopause : Ménopause et vie professionnelle au Canada](#)
9. [Fawcett Study: Menopause and Workplace](#)
10. [La Sun Life Objectif santé Lumière sur les demandes de règlement invalidité liées à des problèmes de santé mentale](#)
11. [Allen J.T. et al. Needs assessment of menopause education in United States obstetrics and gynecology residency training programs. Menopause 2023 Oct 30\(10\): 1002-1005](#)
12. [Kling J.M. et al. Menopause Management Knowledge in Postgraduate Family Medicine, Internal Medicine, and Obstetrics and Gynecology Residents: A Cross-Sectional Survey. Mayo Clinic Proceedings 2019 Feb 94\(2\): 242-253](#)
13. [Primary Care Needs Our Care : The final report of the largest pan-Canadian conversation about primary care. Toronto, Canada. MAP Centre for Urban Health Solutions, 2024.](#)
14. [Fiche d'information MaMénopause. Société canadienne de ménopause.](#)