



Homewood
Santé

Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois



Ménopause et santé mentale

Bien que nous utilisions le terme « femme » dans cet article, nous reconnaissons que la ménopause est une étape de la vie qui peut également être vécue par les personnes transgenres, non binaires et des personnes de diverses identités de genre.

La ménopause est une étape naturelle de la vie des femmes. Elle survient lorsque les ovaires d'une femme cessent de produire des ovules, ce qui entraîne une diminution des taux d'œstrogènes et de progestérone, et peut durer jusqu'à la moitié de la vie d'une femme. Cette transition de vie majeure s'accompagne souvent de changements physiques, mais aussi de changements importants touchant la santé mentale.

Bien que la ménopause soit le plus souvent abordée dans le contexte des femmes cisgenres, il est important de reconnaître que les personnes transgenres, non binaires ou diversifiées sur le plan du genre peuvent aussi présenter des symptômes de ménopause. Les changements hormonaux, les soins d'affirmation de genre et les interventions chirurgicales peuvent provoquer des symptômes similaires. L'expérience de chaque personne est unique, mais les effets émotionnels et psychologiques peuvent être tout aussi importants.

Souvent, l'accent est mis sur les symptômes physiques de la ménopause, mais les changements touchant la santé mentale peuvent aussi avoir un impact sur le bien-être. Comprendre les problèmes de santé mentale associés à la ménopause peut aider les femmes à gérer plus efficacement cette phase de leur vie et à chercher du soutien au besoin.

Changements hormonaux et impact biologique

La ménopause se déroule en trois étapes : la périménopause (transition qui précède la fin des règles), la ménopause (marquée par 12 mois consécutifs sans règles) et la postménopause (années qui suivent).

Les changements hormonaux liés à la ménopause (plus particulièrement ceux qui surviennent à la périménopause, alors que les fluctuations hormonales peuvent être plus importantes) peuvent être extrêmement difficiles à vivre pour de nombreuses femmes. La production d'ovules ralentit et les taux d'hormones fluctuent, ce qui peut donner l'impression de subir une tempête de symptômes qui vont et viennent. Les symptômes sont souvent des sueurs nocturnes, des bouffées de chaleur, des maux de tête, un brouillard cérébral, de l'irritabilité ainsi que des douleurs musculaires et articulaires. Bon nombre de femmes prennent du poids ou voient changer la répartition des tissus adipeux (concentration dans le ventre). Par ailleurs, certaines d'entre elles peuvent présenter une dépression et de l'anxiété.

Les œstrogènes et la progestérone peuvent avoir des effets directs sur l'humeur et les fonctions cognitives. Les œstrogènes, par exemple, sont liés à la production de sérotonine, un neurotransmetteur clé participant à la régulation de l'humeur. La baisse du taux d'œstrogènes peut entraîner des fluctuations des concentrations de sérotonine, ce qui peut contribuer aux sautes d'humeur, à l'irritabilité et aux symptômes dépressifs.

Chez certaines femmes, ces fluctuations hormonales peuvent les rendre plus susceptibles d'éprouver de l'anxiété et de faire une dépression, même si elles n'ont pas eu ces problèmes auparavant. Chez d'autres, ces troubles sont particulièrement fréquents pendant la périménopause, soit la phase de transition qui précède la ménopause, où les changements hormonaux sont souvent les plus intenses.

Risque accru de dépression et d'anxiété

Des recherches ont montré que les femmes en périménopause et en début de postménopause ont un risque accru de dépression et d'anxiété. En effet, des études donnent à penser que les femmes sont jusqu'à quatre fois plus susceptibles de présenter des symptômes dépressifs pendant la périménopause qu'à d'autres moments de leur vie. En fait, les recherches laissent entendre que de 19 à 36 % des femmes peuvent souffrir de dépression pendant la transition vers la ménopause. Si les changements hormonaux sont un facteur important, les troubles du sommeil, les situations stressantes de la vie et les symptômes physiques jouent aussi un rôle. En raison de ces problèmes qui se chevauchent, il peut être plus difficile de déterminer la cause exacte des changements d'humeur, d'où l'importance des soins complets et de la sensibilisation. Chez les femmes ayant des antécédents de troubles de l'humeur, la ménopause peut exacerber ces troubles, ce qui rend une prise en charge efficace encore plus essentielle.

Plusieurs facteurs contribuent à ce risque accru :

Les **fluctuations hormonales** peuvent déstabiliser l'humeur, comme mentionné ci-dessus.

Les **troubles du sommeil** sont fréquents à la ménopause, souvent en raison des bouffées de chaleur et des sueurs nocturnes, et peuvent aggraver les symptômes d'anxiété et de dépression.

Les **bouffées de chaleur** peuvent exacerber l'anxiété parce qu'elles peuvent surgir de nulle part et être gênantes si elles se produisent pendant des réunions au travail ou lors de visites de clients sur place. Les bouffées de chaleur peuvent aussi être déclenchées par l'anxiété.

Les **transitions de la vie**, comme le départ des enfants, les changements de carrière ou de revenus, la séparation ou le divorce, et/ou la prise en charge de parents âgés, peuvent coïncider avec la ménopause, ce qui augmente le stress et la tension émotionnelle.

Les **changements de mode de vie**, comme la diminution de l'exercice physique ou la modification des habitudes alimentaires, peuvent avoir une incidence sur la régulation de l'humeur.

Symptômes cognitifs : brouillard cérébral et changements de mémoire

De nombreuses femmes font état de changements cognitifs pendant la ménopause, souvent décrits comme un « brouillard cérébral ». Il peut s'agir de difficultés de concentration, de trous de mémoire et d'un ralentissement du traitement de l'information. Ces symptômes, bien que généralement temporaires, peuvent être source de frustration et d'anxiété, en particulier dans les contextes professionnels et personnels.

Des recherches ont montré que les œstrogènes peuvent jouer un rôle dans la fonction cognitive en favorisant la santé neuronale. Lorsque les taux d'œstrogènes diminuent, certaines femmes peuvent remarquer des changements touchant la mémoire et la cognition. Heureusement, des études laissent penser que les symptômes cognitifs s'atténuent généralement après la ménopause, bien que cela puisse prendre plusieurs années.

Estime de soi et image corporelle

Les changements physiques liés à la ménopause, comme la prise de poids, les changements de texture de la peau, les changements dans le fonctionnement sexuel et les cheveux clairsemés, peuvent affecter l'estime de soi et l'image corporelle. Cette nouvelle perception de soi peut susciter des sentiments de tristesse, de frustration et même de gêne. Dans une société qui valorise souvent la jeunesse et l'apparence, ces changements peuvent avoir un impact sur l'image et l'estime de soi d'une femme.

Pression au travail

Certains de ces changements peuvent se répercuter sur la vie professionnelle. Beaucoup de femmes affirment qu'elles ont de la difficulté à se concentrer et qu'elles ont moins d'énergie que d'habitude au travail en raison des symptômes tels que les bouffées de chaleur, la fatigue ou le brouillard cérébral. La ménopause demeure un sujet tabou dans de nombreux milieux de travail. En effet, certaines femmes peuvent éviter de parler de ce qu'elles vivent, craignant de faire l'objet de préjugés ou d'être incomprises. Ce silence peut entraîner une frustration, l'isolement ou un doute, ce qui affecte davantage l'humeur et la confiance en soi.

De nombreuses entreprises créent des milieux de travail inclusifs en lien avec la ménopause afin de réduire cette pression et de promouvoir le bien-être.

Obstacles aux soins et à l'équité en lien avec la ménopause

Bon nombre de femmes éprouvent des difficultés à obtenir un soutien approprié. Les symptômes sont parfois écartés ou traités séparément, au lieu d'être considérés comme faisant partie d'une transition hormonale élargie. Cela peut retarder le diagnostic et le traitement, ce qui aggrave l'état de santé sur les plans mental et physique.

Les défis sont encore plus importants pour les femmes et les personnes diversifiées sur le plan du genre, qui se heurtent à d'autres obstacles dans le milieu des soins de santé. Les personnes racialisées, celles qui sont issues de la communauté 2SLGBTQIA+ et celles qui ont un faible revenu sont plus susceptibles de faire l'objet de préjugés ou d'un manque de compréhension de la part des prestataires de soins de santé. En conséquence, elles peuvent ne pas se sentir écoutées, éprouver une plus grande détresse ou même hésiter à demander de l'aide.

Stratégies de soutien à la santé mentale pendant la ménopause

Bien que la ménopause puisse s'accompagner de problèmes de santé mentale, certaines stratégies peuvent aider les femmes à traverser plus facilement cette période. Tout d'abord, il peut être utile de comprendre et d'accepter que la ménopause fait partie du processus de vieillissement et qu'il s'agit d'une expérience vécue tant par les femmes et que les personnes diversifiées sur le plan du genre ayant des menstruations. Aborder les changements qui surviennent en faisant preuve d'autocompassion peut être bénéfique.

Obtenir du soutien et des traitements auprès de votre prestataire de soins primaires : Si vous avez des symptômes physiques de la ménopause, parlez-en à votre prestataire de soins primaires. Un traitement approprié, tel que la prise en charge des bouffées de chaleur, des sueurs nocturnes et des problèmes de santé sexuelle (y compris le syndrome génito-urinaire de la ménopause), peut améliorer considérablement votre qualité de vie. Demandez une consultation avec un·e spécialiste de la ménopause si vous pensez que vos préoccupations ne sont pas prises au sérieux.

Exercice : Faire régulièrement de l'activité physique peut aider à améliorer l'humeur, à réduire l'anxiété et à renforcer les fonctions cognitives. L'exercice stimule les endorphines, souvent appelées hormones du bonheur, qui peuvent améliorer l'humeur. Il aide aussi à mieux dormir et peut même atténuer certains symptômes physiques de la ménopause.

Techniques de pleine conscience et de réduction du stress : Des pratiques telles que la pleine conscience, la méditation et les exercices de respiration profonde peuvent aider à gérer le stress et à stabiliser l'humeur. Faire des activités favorisant la détente, comme le yoga ou la tenue d'un journal intime, peut aussi s'avérer bénéfique.

Psychothérapie et counseling : La psychothérapie, en particulier la thérapie cognitivo-comportementale, s'est révélée efficace pour la prise en charge des sautes d'humeur, de l'anxiété et des symptômes dépressifs pendant la ménopause. Un·e professionnel·le de la santé mentale peut proposer des stratégies adaptées pour traiter des symptômes spécifiques et soutenir les femmes pendant cette transition. Contactez votre prestataire du Programme d'aide aux employé·e·s et à leur famille (PAEF) pour obtenir de l'aide.

Hormonothérapie : Chez certaines femmes, l'hormonothérapie (HT) peut aider à soulager les symptômes graves liés aux changements hormonaux, y compris les troubles de l'humeur. Cependant, l'HT ne convient pas à tout le monde et ses risques et avantages doivent faire l'objet d'une discussion approfondie avec un-e professionnel-le de la santé.

Soutien de ses proches : Se tourner vers sa famille, ses ami-e-s ou un groupe de soutien pour parler ouvertement avec d'autres personnes qui vivent des expériences similaires peut donner un sentiment d'appartenance et réduire l'isolement, ce qui permet d'avoir une vision plus positive du vieillissement. Parler ouvertement de ses expériences avec ses proches peut aussi favoriser la compréhension et le soutien.

Attention aux allégations concernant les suppléments « magiques » : La ménopause étant de plus en plus visible, il est important de chercher des renseignements et des traitements auprès de sources crédibles et fondées sur des données probantes. Malheureusement, les influenceur-euse-s sur les médias sociaux présentent des produits en utilisant des allégations trompeuses, voire dangereuses. Des professionnel-le-s de la santé de confiance peuvent vous aider à évaluer des options sûres et efficaces, comme l'hormonothérapie ménopausique, les médicaments, les suppléments et les changements à apporter au mode de vie.

Importance de déstigmatiser la ménopause et la santé mentale

Bien qu'il s'agisse d'une phase universelle de la vie, la ménopause est souvent liée à des préjugés et au silence, ce qui peut empêcher les femmes de chercher de l'aide. Beaucoup de

femmes se sentent obligées de subir des symptômes sans s'occuper des répercussions sur leur santé mentale, ce qui entraîne une souffrance prolongée. La sensibilisation et la normalisation des conversations sur la ménopause peuvent aider les femmes à se sentir moins seules et plus à même de chercher du soutien.

La ménopause n'est pas synonyme de fin, c'est une transition vers une autre étape de la vie qui permet de se renouveler, de s'épanouir et de mieux se comprendre soi-même. Donner la priorité à la santé mentale pendant cette période permet aux femmes d'aller de l'avant avec confiance, équilibre et force.

Avec les bons outils, du soutien et de la compassion, il est possible de traverser cette phase avec résilience et de continuer de s'épanouir dans ce nouveau chapitre de la vie. En se concentrant sur le bien-être mental ainsi que sur la santé physique, les femmes peuvent sortir de la ménopause plus fortes et mieux outillées pour les années à venir.

Si vous avez de la difficulté à gérer les changements émotionnels ou liés à la santé mentale qui accompagnent la ménopause, communiquez avec votre Programme d'aide aux employé-e-s et à leur famille (PAEF). Nous pouvons vous mettre en relation avec des professionnel-le-s qui comprennent ce que vous vivez et qui peuvent vous aider à trouver des approches concrètes pour faire face à cette période.

Références

Gunter J (2021) The Menopause Manifesto: Own your health with facts and feminism. Toronto : Random House Canada. (Seulement en anglais)

McDonagh A, Gunstone C (2023) Let's talk about the menopause: The views and experiences of women living in Hertfordshire. Healthwatch Hertfordshire. Consulté le 10 octobre 2025 sur <https://www.healthwatchhertfordshire.co.uk/sites/healthwatchhertfordshire.co.uk/files/HwH%20Menopause%20Report%20FINAL.pdf> (Seulement en anglais)





Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 398-9505

1 800 663-1142 (Toll-Free English)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur :  

monhomeweb.ca

© Homewood Santé^{MC} 2026 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.

14^{ans} Homewood
Santé

Découvrez les bienfaits
de nos soins