

FACTUM

Les lacunes dans les connaissances et la difficulté à s'y retrouver parmi les options de traitement empêchent les femmes d'obtenir rapidement des soins liés à la ménopause

33 % des Canadiennes attendent plus de deux ans avant de recevoir des soins efficaces pour la ménopause en raison d'une série complexe d'obstacles, allant de la confusion face aux symptômes et de la banalisation de leurs préoccupations jusqu'au manque de repères quant aux ressources vers lesquelles se tourner.

Toronto, Canada, 10 mars 2026 – Selon un nouveau sondage de GreenShield réalisé par Ipsos, les femmes comprennent généralement ce que sont la périménopause et la ménopause. Toutefois, cette connaissance coexiste avec un fardeau de symptômes important et perturbateur, et il peut falloir des mois, voire des années, pour trouver un soulagement. Les symptômes les plus courants, à savoir la fatigue (74 %), les bouffées de chaleur (68 %), les sautes d'humeur (65 %), la prise de poids (58 %) et le brouillard mental (53 %), illustrent l'ampleur des répercussions de la ménopause sur le fonctionnement quotidien.

Recherche de diagnostic

La moitié des femmes déclarent avoir éprouvé des symptômes qu'elles associent à la ménopause ou à la santé hormonale, mais elles ont souvent du mal à obtenir un diagnostic officiel. Un tiers (32 %) des femmes ayant éprouvé des symptômes indiquent n'en avoir jamais reçu. Près de la moitié de celles qui présentent des symptômes en ont discuté avec un professionnel ou une professionnelle de la santé (47 %; la proportion est plus élevée au Québec, à 53 %). Bien que 38 % obtiennent un diagnostic dans un délai de six mois, plus de 63 % doivent attendre de six mois à plusieurs années. Le portrait qui s'en dégage est marqué par des délais prolongés et des besoins non comblés : même lorsque les femmes cherchent des réponses, le système de santé ne parvient pas toujours à leur apporter des éclaircissements en temps opportun.

Parcours de soins et délais d'accès aux traitements

Une fois qu'elles cherchent de l'aide, les femmes se retrouvent dans un système de soins difficile à comprendre et largement autodirigé. Bien que 40 % consultent un médecin généraliste, une proportion presque équivalente, soit 39 %, affirme « ne pas savoir vers qui se tourner », ce qui révèle un manque de points d'accès clairs aux services de soins. Parmi les principaux obstacles figurent la croyance que les symptômes sont normaux et ne peuvent pas être traités (29 %), le fait de ne pas reconnaître les symptômes comme faisant partie d'une transition hormonale (26 %; un peu moins au Québec à 23 %), l'incertitude quant aux ressources vers lesquelles se tourner (19 %) et la banalisation des symptômes ressentis (21 %). Par conséquent, de nombreuses femmes portent elles-mêmes ce fardeau : 55 % recherchent leurs symptômes en ligne et 18 % prennent des rendez-vous à répétition.

FACTUM

Même après l'identification des symptômes et la recherche de soins, le soulagement tarde à venir. Seulement 25 % reçoivent un traitement efficace au cours des trois premiers mois. À l'inverse, 33 % attendent plus de deux ans (jusqu'à 36 % au Québec), tandis que les délais pour les autres se situent entre les deux. En pratique, la majorité des femmes endurent des symptômes perturbateurs pendant de longues périodes avant d'accéder à un traitement qui améliore réellement leur qualité de vie.

Incidence sur le travail et congés de maladie

De nombreuses femmes affirment que leurs symptômes ont une incidence directe sur leur rendement au travail. Ainsi, 64 % disent que leurs symptômes les affectent au moins de temps en temps (proportion légèrement plus faible au Québec, à 61 %). Il en résulte des conséquences mesurables au travail chez celles qui ont consacré du temps à chercher des soins liés à la ménopause, notamment une baisse de productivité (16 %), la nécessité de s'absenter (8 %) ou prendre un congé de courte durée (6 %) ou encore l'idée de quitter leur emploi en raison de leurs symptômes (6 %).

Le soutien des employeurs en matière de santé hormonale est minime, voire inexistant dans de nombreux cas. Seulement 13 % de femmes déclarent bénéficier d'un soutien significatif de la part de leur employeur, tandis que 7 % indiquent que des mesures existent, mais sont insuffisantes. À l'inverse, 55 % affirment que leur employeur n'offre aucun soutien et 24 % ne le savent pas. Cette lacune a des répercussions claires sur la rétention du personnel : un quart des femmes envisageraient de quitter leur emploi pour de meilleurs avantages liés à la santé hormonale (25 %) ou à la santé des femmes (28 %), et seulement 31 % estiment que leur milieu de travail soutient adéquatement les femmes à mesure qu'elles vieillissent.

Convergence avec le TDA/TDAH

Près d'un tiers des femmes ayant éprouvé des symptômes de périménopause ou de ménopause ont reçu un diagnostic de trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA ou de TDAH [31 %]). Chez les femmes atteintes de TDAH, la ménopause est nettement plus difficile sur les plans cognitif, émotionnel et professionnel, et elles sont plus susceptibles de consulter un professionnel ou une professionnelle de la santé (61 % contre 45 %). Les répercussions au travail sont également beaucoup plus marquées : 82 % indiquent que leurs symptômes nuisent à leur rendement (contre 60 % chez celles sans TDAH), avec des taux plus élevés de baisse de productivité (32 % contre 13 %), de pensées liées au départ de leur emploi (12 % contre 5 %) et un nombre moyen plus élevé de congés de maladie (3,0 contre 1,7).

À propos de l'étude

Ces résultats proviennent d'un sondage Ipsos réalisé pour le compte de GreenShield, mené en ligne du 9 au 12 février 2026. Au total, 1 000 Canadiennes âgées de 35 à 60 ans ont participé au sondage, mené par l'entremise du panel d'Ipsos. Des quotas et une pondération ont été appliqués afin de s'assurer que la composition de l'échantillon reflète celle de la population canadienne selon les paramètres du recensement. L'intervalle de confiance est de +/- 3,8 %, 19 fois sur 20, par rapport aux résultats qui auraient été obtenus si l'ensemble des Canadiennes âgées de 35 ans et plus avaient été interrogées.



FACTUM

Pour en savoir plus sur ce document, veuillez communiquer avec :

Raymond Vuong
Directeur principal de la recherche, Affaires publiques Ipsos
raymond.vuong@ipsos.com

À propos d'Ipsos

Ipsos est la troisième plus grande société d'études de marché au monde, est présente dans 90 marchés et emploie plus de 18 000 personnes.

Nos professionnels de la recherche, analystes et scientifiques passionnément curieux ont construit des capacités multispécialistes uniques qui fournissent une véritable compréhension et des idées puissantes sur les actions, les opinions et les motivations des citoyens, des consommateurs, des patients, des clients ou des employés. Nous servons plus de 5 000 clients à travers le monde avec 75 solutions d'affaires.

Fondée en France en 1975, Ipsos est cotée sur l'Euronext Paris depuis le 1^{er} juillet 1999. La société fait partie de l'indice SBF 120 et du Mid-60, et est admissible au Service de règlement différé (SRD).

ISIN code FR0000073298, Reuters ISOS.PA, Bloomberg IPS:FP www.ipsos.com

