

*Être*  
mého  
**||** positive

Votre guide sur la ménopause

# Bienvenue!

**Cette brochure a été conçue pour les femmes vivant avec le VIH qui se trouvent à n'importe quel stade de la transition ménopausique.**

*Une équipe de femmes vivant avec le VIH qui sont passées par la ménopause a guidé la création de cette brochure et vous offre anecdotes et récits sous forme de perles de sagesse.*

Les renseignements ci-inclus vous sont fournis pour faciliter votre cheminement dans la ménopause, mais ils peuvent également être transmis à d'autres personnes de votre entourage pour que celles-ci puissent mieux vous soutenir pendant cette période.

## **Remarque concernant le genre :**

Dans cette brochure, nous utilisons le terme « femme », car nous nous adressons principalement aux femmes cisgenres. Nous reconnaissons que cette façon de faire ne rend pas compte de la diversité de l'identité et de l'expression des femmes, et nous célébrons tous les genres et toutes les expressions. Ces renseignements peuvent aussi être pertinents pour quiconque passe par la ménopause, y compris des personnes à qui on a assigné le sexe féminin à la naissance mais qui ne s'identifient pas comme des femmes.



Cette brochure a été créée à l'origine sur les terres des Premières Nations Lheidli T'enneh, x<sup>w</sup>məθk<sup>w</sup>əy<sup>ə</sup>m (Musqueam), S<sup>k</sup>wxwú7mesh Úxwumixw (Squamish), səlilwətał (Tsleil-Waututh), sx<sup>w</sup>erjx<sup>w</sup>əj tərjəx<sup>w</sup> (James Bay), ǰícəy (Katzie), k<sup>w</sup>ik<sup>w</sup>əłəm (Kwikwetlem), Qayqayt, Kwantlen, Semiahmoo, Tsawwassen, Mississaugas de Credit, Anichinabés, Chippewa, Haudenosaunee et Wéndat. Nous sommes reconnaissantes d'apprendre et de travailler sur ces territoires, terres et eaux traditionnels non cédés.

## Ce que comprend cette brochure



### *Perles de sagesse féminine*

Les citations associées à ce symbole proviennent de l'équipe de femmes vivant avec le VIH qui a participé à la rédaction de cette brochure. Ces citations parlent de leur expérience avec la ménopause et sont incluses pour que vous puissiez vous sentir plus proche de personnes ayant vécu une expérience similaire.

**Q**

Les passages marqués de ce symbole sont des questions courantes que les femmes vivant avec le VIH ont posées pendant leur ménopause.

Les passages marqués de ce symbole sont fournis pour tenir compte du fait que chaque personne peut avoir une expérience unique ou pour mettre en évidence des renseignements importants.


**R**

Balayez-moi!



Tout au long de cette brochure, nous avons inclus des codes QR qui vous mèneront vers d'autres renseignements. Pour accéder au lien, ouvrez l'appareil photo de votre téléphone et balayez le code QR. Touchez le lien qui apparaît à l'écran pour accéder au site Web ou à la ressource.

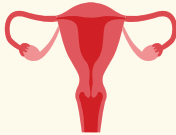
# Qu'est-ce que la ménopause?



La ménopause est une période de transition qui commence par l'absence de règles pendant 12 mois. Elle survient en raison de changements dans les hormones sexuelles liées à la reproduction. La ménopause comporte des symptômes communs présentés par de nombreuses femmes, **mais chaque personne vivra une expérience unique au cours de sa ménopause.**

## Les stades de la ménopause

### périménopause



La **périménopause** est la période de changement progressif de la fonction ovarienne. Au cours de cette période, il peut y avoir des changements dans la durée ou les caractéristiques de votre cycle menstruel. Vous pouvez également remarquer l'apparition de certains symptômes de ménopause, comme des bouffées de chaleur ou des changements d'humeur.

### ménopause



Au cours de la **ménopause**, votre cycle menstruel continuera à changer jusqu'à ce que vous atteigniez 12 mois d'affilée sans règles. À ce moment-là, on considère que vous avez traversé la ménopause et que vous êtes officiellement ménopausée. Cette dernière phase dure jusqu'à la fin de votre vie et se caractérise par de faibles taux d'hormones.

### ménopausée

## Une célébration du changement

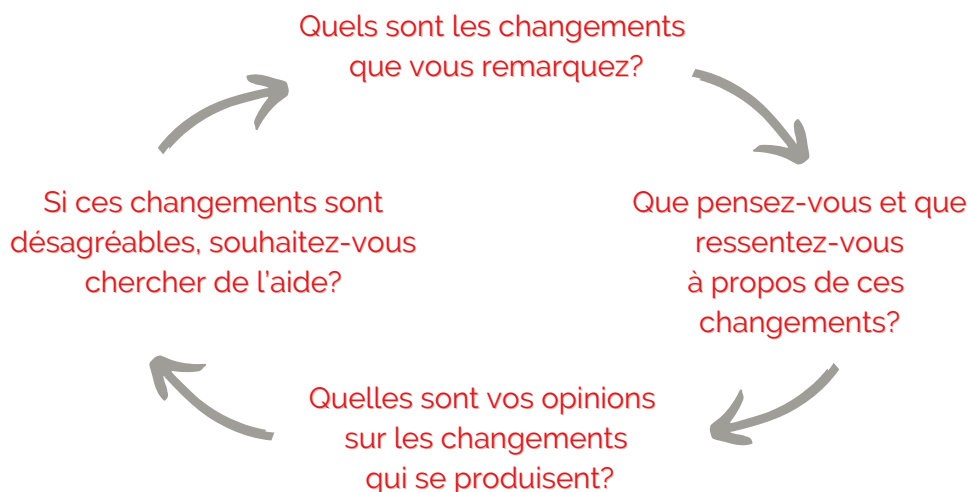
La ménopause est un changement naturel qui peut être célébré différemment par chaque femme. Célébrer la ménopause ne signifie pas que vous devez ignorer les symptômes ou les difficultés qui pourraient se dresser devant vous. Vous pouvez également choisir de vous concentrer sur les forces de votre corps. Certaines personnes peuvent célébrer la ménopause avec leur famille et leurs ami·es ou individuellement en explorant ce changement.

**Balayez ce code** pour trouver un outil permettant de faire le suivi de vos règles et de vos cycles pendant la périménopause. Ce suivi peut être utile pour représenter visuellement les changements de votre cycle menstruel et pourra vous aider à vous rafraîchir la mémoire lorsque vous consulterez votre médecin.



## Réflexion sur votre parcours

Au fur et à mesure que vous avancez dans la ménopause, vous trouverez peut-être utile de réfléchir à votre parcours lorsque vous remarquerez des changements. Vous pouvez consigner vos réflexions dans un journal ou vous en servir pour entamer des conversations avec vos prestataires de soins.



# Changements hormonaux

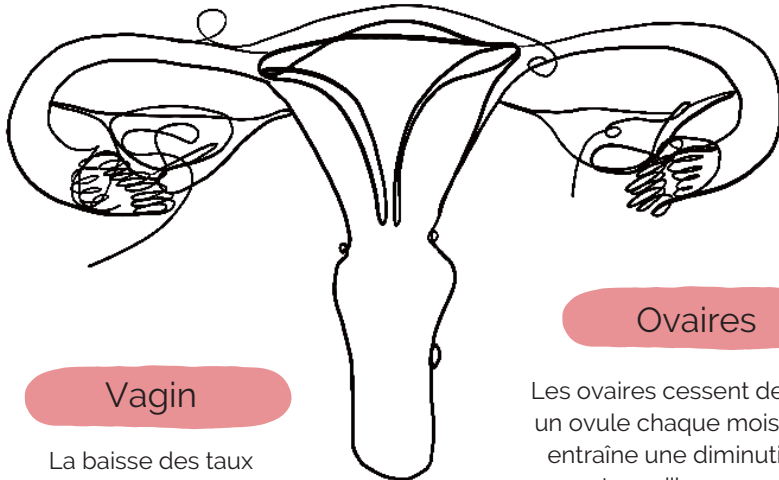
Les deux principales hormones responsables des changements liés à la ménopause sont :

## les œstrogènes & la progestérone

- régulent le cycle menstruel;
  - maintiennent l'humidité et l'élasticité du vagin;
  - assurent la santé des os;
  - contribuent à la fonction cognitive;
  - aident à protéger le cœur.
- maintient la muqueuse utérine;
  - contribue à la formation des os;
  - contribue au développement des seins;
  - favorise un sommeil profond.

### Utérus

Des modifications hormonales entraînent un amincissement de la muqueuse utérine.



### Vagin

La baisse des taux d'hormones peut entraîner une sécheresse vaginale et une gêne.

### Ovaires

Les ovaires cessent de libérer un ovule chaque mois, ce qui entraîne une diminution du taux d'hormones.

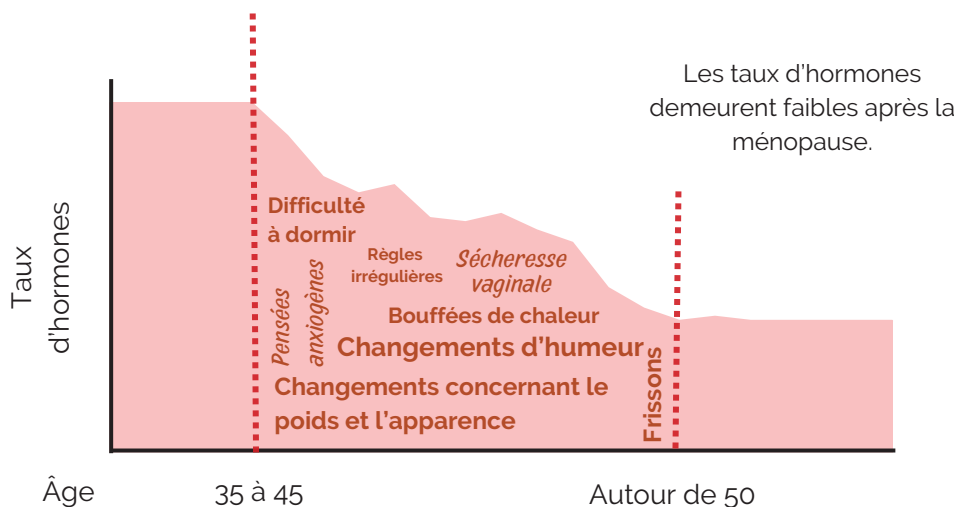


## Le saviez-vous?

La périménopause peut commencer jusqu'à 10 ans avant la ménopause. Pour certaines personnes, c'est à ce moment-là que les symptômes se font le plus sentir, car ils peuvent être plus graves pendant cette période.

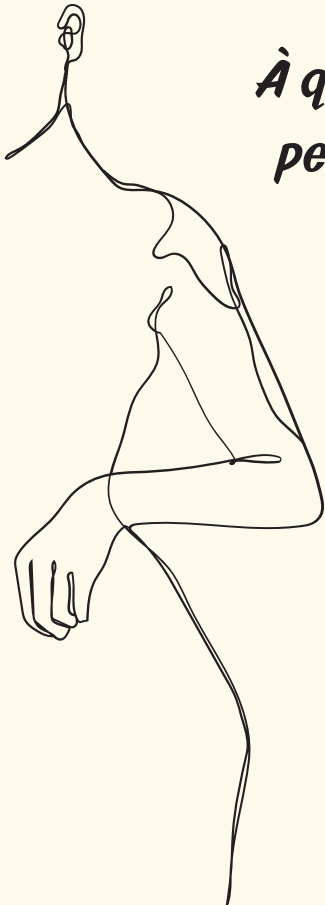
Au début de la périménopause, vos taux d'hormones commencent à varier. Pendant cette période, ils pourront être en dents de scie, ce qui peut se manifester par des menstruations plus irrégulières.

Pendant la périménopause, vous pourriez noter l'apparition de symptômes, et ceux-ci pourront varier en intensité selon les fluctuations de vos taux d'hormones.



## Serai-je tout de même ménopausée si on m'a enlevé l'utérus?

Certaines femmes peuvent subir une ablation de l'utérus lors d'une intervention chirurgicale appelée « hystérectomie ». Si l'utérus et les ovaires sont enlevés, la ménopause commencera immédiatement après l'opération. Si seul l'utérus est enlevé, vos ovaires continueront à produire des hormones jusqu'à ce que vous atteigniez l'âge de la ménopause (généralement vers 50 ans).



# À quoi puis-je m'attendre pendant la ménopause?

## Changements touchant la santé mentale

- pensées anxiogènes
- humeur dépressive
- irritabilité
- épuisement mental
- confusion

## Changements touchant la température corporelle

- bouffées de chaleur
- sueurs nocturnes
- frissons

## Changements touchant la fonction sexuelle

- baisse du désir sexuel
- sécheresse vaginale
- douleurs vaginales

## Changements touchant l'ensemble du corps

- changements concernant le poids et l'apparence
- difficultés à dormir
- raideurs ou douleurs articulaires et musculaires
- amincissement des cheveux
- règles irrégulières
- changements au niveau des seins



# Quand la ménopause commence-t-elle?

L'âge moyen de la ménopause est de 51 ans au Canada. Pour les femmes vivant avec le VIH et prenant des antirétroviraux, l'âge de la ménopause varie et est probablement très similaire à celui qu'on note chez les femmes séronégatives.

Des changements dans les taux d'hormones se produisent souvent naturellement entre 40 et 60 ans, mais chaque personne est unique.

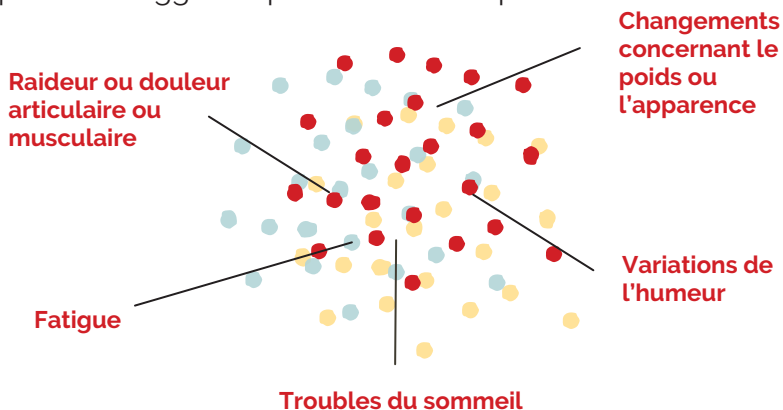
## Dois-je faire mesurer mes taux d'hormones?

Q

Les taux d'hormones diminuent naturellement pendant la ménopause. Les symptômes qui apparaissent après 45 ans s'inscrivent dans l'évolution normale des choses et ne nécessitent pas de mesures des taux d'hormones. Si vous présentez des symptômes de ménopause avant 45 ans, demandez à votre prestataire de soins de vérifier vos taux d'hormones.

## Mes symptômes sont-ils liés au VIH ou à la ménopause?

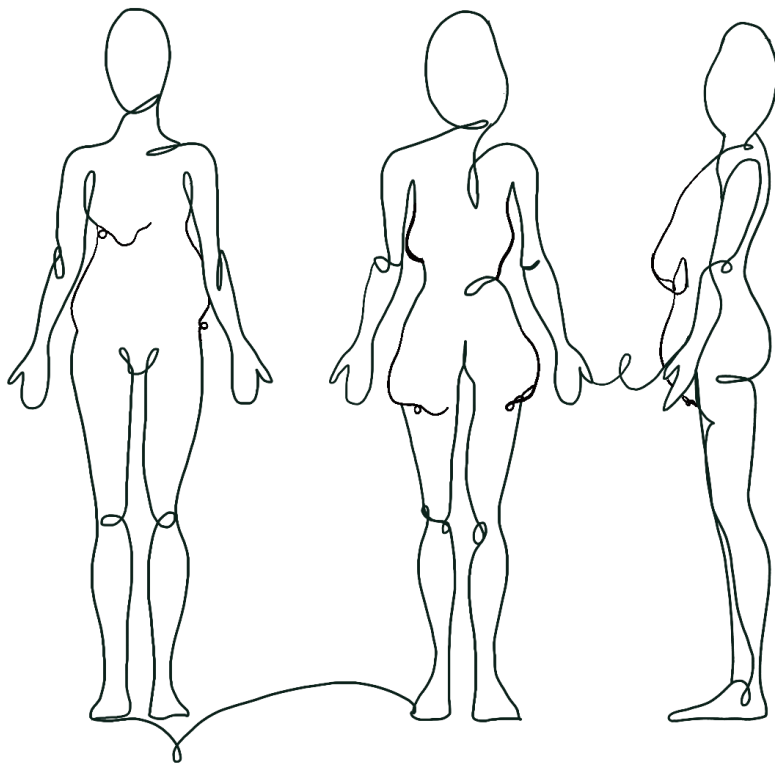
Dans le cas de certains symptômes, il peut être difficile de déterminer si la cause est le VIH, le traitement du VIH, la ménopause, une combinaison de ces facteurs ou tout autre problème de santé lié à l'âge. De nombreux symptômes ressentis par les femmes vivant avec le VIH peuvent s'aggraver pendant la ménopause.



Cette constellation illustre le chevauchement possible des symptômes liés au VIH (rouge), au traitement du VIH (bleu) et à la ménopause (jaune).

## *Suivi des symptômes et cartographie du corps*

Les silhouettes ci-dessous ont été créés pour que vous puissiez suivre visuellement vos symptômes ou noter vos questions. Cet outil de cartographie peut vous être utile pour **discuter de la ménopause avec vos prestataires de soins ou comme journal personnel de votre expérience de la ménopause.**



Légende

Exemple : ● pour les douleurs aux articulations

Vous pouvez choisir des couleurs ou des symboles qui ont une signification pour vous et les expliquer ici en guise d'aide-mémoire.

Vous avez ici la possibilité d'évaluer les symptômes en fonction de leur **gravité**. Il peut être utile de noter les dates approximatives d'apparition des premiers symptômes ou de préciser comment ils ont évolué au fil du temps. **Ces symptômes sont basés sur l'échelle d'évaluation de la ménopause, mais vous pouvez énumérer d'autres symptômes que vous pourriez ressentir.** Si vous ressentez deux ou plusieurs symptômes moins graves, ou plus d'un symptôme très grave, songez à le mentionner à votre prestataire de soins.



Moins grave

Très grave



Notes

Exemple

---

Bouffées de chaleur

---

Changements touchant le cœur

---

Modifications du sommeil

---

Changements touchant l'humeur

---

Irritabilité

---

Anxiété

---

Fatigue corporelle ou mentale

---

Problèmes sexuels

---

Problèmes urinaires

---

Changements vaginaux

---

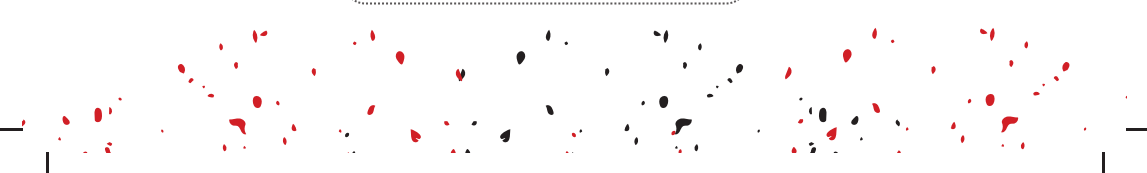
Douleurs/raideurs aux articulations et aux muscles

---

**Ajoutez vos autres symptômes :**

---

---



# Style de vie et thérapies holistiques

Les thérapies par la modification du style de vie peuvent soulager les symptômes et améliorer la santé globale.



## Santé mentale

- Groupes de soutien à la ménopause
- Activités de pleine conscience
- Routine d'hygiène du sommeil
- Casse-tête
- Conditionnement mental
- Thérapies cognitives
- Danse, art et musique



## Bien-être corporel

- Yoga
- Exercice - mélangez l'aérobie et la musculation
- Réduction de la consommation d'alcool
- Abandon du tabac
- Acupuncture
- Usage de shampooings et de revitalisants doux, et évitement des coiffures serrées, pour aider à réduire l'amincissement des cheveux



## Santé sexuelle

- Recherche d'information sur la ménopause avec votre partenaire
- Hydratants vaginaux
- Lubrifiants pendant les activités sexuelles
- Modification des expressions sexuelles en fonction de vos besoins

## Le saviez-vous?

Soulager certains symptômes pourra influencer sur d'autres. Ainsi, le recours à des options de traitement qui peuvent aider à réduire les bouffées de chaleur ou d'autres symptômes de la ménopause peut également améliorer votre sommeil.



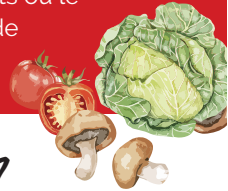
## D'une femme à une autre

En collaboration avec des femmes ménopausées vivant avec le VIH, nous vous présentons quelques suggestions jugées utiles pour soulager les bouffées de chaleur.

- *Éviter les aliments épicés;*
- *Prendre des douches froides ou utiliser des compresses ou des lingettes froides;*
- *S'habiller en plusieurs couches afin de pouvoir enlever facilement des vêtements.*

### Conseil pour un style de vie sain

Il est important d'avoir une alimentation variée pour obtenir tous les nutriments dont vous pourriez avoir besoin, et avec l'âge, les femmes ont souvent besoin de plus de calcium et de vitamine D. Essayez d'ajouter du calcium à votre alimentation en consommant des produits laitiers, du brocoli ou du poisson. Les jus de fruits ou le lait peuvent contenir de la vitamine D, mais certaines femmes ont besoin de suppléments.

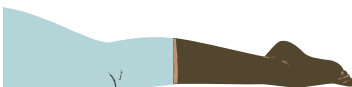


## Qu'est-ce qui est le plus efficace pour moi?

Symptôme

Soulagé par

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....





## *Quelles sont mes options de traitement?*

La ménopause est une transition unique pour chaque personne, et le soutien offert peut être personnalisé pour répondre au mieux à vos besoins et à vos symptômes.

### *Envisager une thérapie hormonale*

L'hormonothérapie est un traitement composé d'hormones sexuelles féminines, soit l'œstrogène et la progestérone. Elle peut être utilisée pour soulager les symptômes de la ménopause causés par la diminution des taux d'hormones.

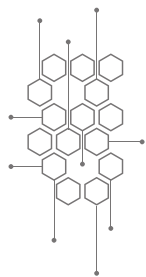
L'hormonothérapie pourrait être une bonne option à discuter avec votre prestataire de soins dans les cas suivants :

- vous ressentez des symptômes qui affectent votre vie quotidienne;
- vous êtes curieuse de savoir quelles sont les options qui s'offrent à vous pour le traitement de la ménopause;
- vous avez eu une ménopause précoce (avant 45 ans) ou à la suite d'une intervention chirurgicale.

**R**

Les thérapies hormonales se présentent sous différentes formes et peuvent être appliquées sur une seule partie du corps (crèmes vaginales) ou absorbées par l'ensemble du corps (pilules à avaler ou timbres) pour traiter les symptômes qui touchent plus d'une zone, comme les bouffées de chaleur.





## Le saviez-vous?

Q

Les nouvelles formes d'hormonothérapie sont conçues pour imiter ce qui se produit tout naturellement dans le corps, ce qui signifie qu'elles correspondent aux hormones produites par notre corps, et ont donc une meilleure innocuité (sécurité).

## Thérapies hormonales



### Thérapie par les œstrogènes

- Thérapie par voie générale (tout le corps) : aide à traiter les symptômes courants de la ménopause et est souvent utilisée sous forme de gélules, de gel topique ou de timbres.
- Thérapie vaginale à faible dose : aide à traiter les symptômes vaginaux/urinaires et est souvent utilisée sous forme de crème, de comprimés vaginaux ou d'anneau vaginal.


Les femmes qui ont un utérus et suivent une hormonothérapie ont besoin de progestérone et d'œstrogènes.

### Traitement d'association

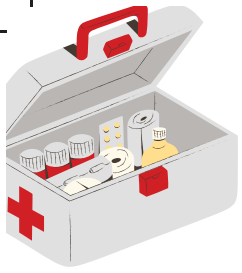
### Thérapie par la progestérone

- Aide à prévenir l'apparition d'un cancer de l'utérus en amincissant la muqueuse utérine.
- Peut être utilisée sous forme de capsules ou de DIU (dispositif intra-utérin)

R



Aucune étude portant précisément sur les thérapies hormonales chez les femmes vivant avec le VIH n'a été menée. **Il nous reste encore bien des choses à découvrir sur le sujet, mais il n'y a aucune raison de croire que les femmes séropositives courent un risque accru d'effets néfastes à long terme sur leur santé lorsqu'elles suivent une thérapie hormonale.** Vous devriez discuter de tous vos plans de traitement avec votre prestataire de soins pour vous assurer de bien comprendre les risques et les bienfaits des thérapies hormonales et pour que toute interaction avec vos médicaments puisse être évitée.



*La ménopause est une transition dynamique, de sorte que les thérapies qui fonctionnent bien pour vous peuvent changer au fil du temps. Si vous constatez que quelque chose ne fonctionne pas comme vous l'espérez, parlez à votre prestataire de soins des autres options à votre disposition.*

## Traitements non hormonaux

### Clonidine

- Ce médicament est souvent utilisé pour le traitement de la tension artérielle et certaines femmes le trouvent efficace pour soulager les bouffées de chaleur.

### Antidépresseurs

- De nombreuses femmes connaissent des changements d'humeur pendant la ménopause. La prise d'antidépresseurs peut y remédier, et peut aussi aider à soulager les bouffées de chaleur et la transpiration excessive.

### Gabapentine

- Ce médicament peut être utilisé pour traiter les bouffées de chaleur et peut aider à atténuer les changements d'humeur pendant la ménopause.

*Balayez ce code pour en savoir plus sur les bouffées de chaleur et leur traitement!  
(en anglais seulement)*



## Thérapies complémentaires

**Il est important de parler avec votre prestataire de soins de toutes les options thérapeutiques que vous songez à utiliser avant de commencer à les prendre** pour vous assurer qu'il n'y a pas d'interactions entre vos médicaments contre le VIH et les suppléments ou les produits de santé naturels.

- |                      |                          |
|----------------------|--------------------------|
| • huile d'onagre     | • racine de réglisse     |
| • tisane d'églantier | • millepertuis           |
| • ginseng            | • fenouil                |
| • phytoestrogènes    | • extrait de pollen      |
| • valériane          | • actée à grappes noires |
| • soya               | • trèfle rouge           |

*Les produits de santé naturels peuvent provoquer des effets secondaires ou interagir avec les médicaments. Les études dans ce domaine se poursuivent, et il est donc important de consulter votre prestataire de soins avant de commencer à prendre tout produit.*





# *Foire aux questions sur les traitements de la ménopause*



Les questions sur le traitement de la ménopause sont fréquentes, et comme il y a de plus en plus d'options, vous pourriez avoir d'autres questions afin de déterminer le traitement qui vous convient le mieux.

## **Quelle est la meilleure option de traitement pour commencer?**



La ménopause est une expérience différente pour chaque femme et, en raison de ce caractère unique, le meilleur traitement de départ peut être différent pour chacune. Il peut être utile de réfléchir aux symptômes qui vous incommode le plus lorsque vous discutez avec votre prestataire de soins afin de pouvoir choisir une option qui ciblera vos priorités.

## **Qui ne devrait pas prendre d'hormonothérapie?**

L'hormonothérapie peut aider à traiter les symptômes de la ménopause tels que les bouffées de chaleur, les problèmes vaginaux et les changements affectant l'humeur. Comme ce n'est pas forcément la meilleure option pour toutes les femmes, votre prestataire de soins pourra vous poser des questions sur vos symptômes et vos antécédents médicaux. Les traitements non hormonaux pourront être plus bénéfiques dans le cas des femmes plus âgées, des femmes ménopausées depuis plus de 10 ans et des femmes ayant des antécédents de cancer du sein ou de troubles de la coagulation sanguine.

## *Mes questions au sujet du traitement*

En lisant l'information qui précède sur vos options de traitement, vous pouvez noter ici les questions qui vous viennent à l'esprit et que vous souhaiteriez poser lors de votre prochain rendez-vous.

.....

.....

.....

.....

# *Parler de la ménopause*

## **avec les prestataires de soins**

### *À l'approche de la ménopause*

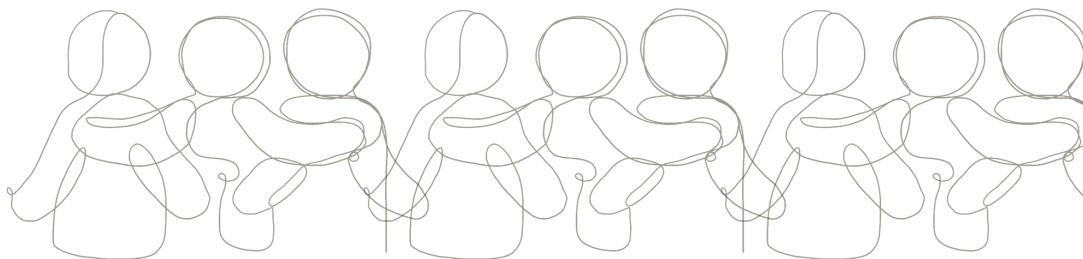
Avant que ne débute votre ménopause, vous pouvez commencer à parler à votre prestataire de soins des changements que vous remarquez dans votre organisme. C'est également le moment idéal pour poser des questions.

Parler tôt de la ménopause peut vous aider à vous sentir préparée et mieux informée sur cette période de transition.

### *Sources de soutien*

Le soutien à la ménopause peut prendre différentes formes. La culture et les expériences de vie peuvent souvent jouer un rôle important dans la détermination des sources de soutien. Ainsi, tout comme la ménopause est une transition unique, la communauté à laquelle appartient chaque personne peut être unique.

**Les prestataires de soins, la famille, les ami·e·s, les groupes de soutien à la ménopause ou les ressources en ligne peuvent constituer d'excellentes sources de soutien.**



# Q

## À quel prestataire de soins dois-je m'adresser pour parler de la ménopause?

Certaines femmes cherchent du soutien auprès de différent·e·s prestataires de soins. **Votre médecin de famille ou votre infirmier·ère praticien·ne peut être une excellente personne avec qui discuter de la ménopause. Vous pouvez également trouver utile de discuter à ce sujet avec votre spécialiste du VIH.**

Si vous avez besoin de traitements pour la ménopause, vous serez peut-être orientée vers un ou une prestataire spécialisé·e dans la santé des femmes, comme un·e gynécologue, qui est un·e excellent·e prestataire avec qui discuter de la ménopause.

## Comment entamer la conversation

### Poser des questions

- J'ai remarqué \_\_\_\_\_ .  
Se pourrait-il que ce soit un symptôme de changements hormonaux?
- Ma mère avait à peu près mon âge lorsqu'elle a commencé sa ménopause. Y a-t-il des symptômes auxquels je peux me préparer?

### Parler des symptômes

- Parler de vos expériences à votre prestataire de soins peut s'avérer très utile pour déterminer si vous présentez des symptômes de ménopause. Même si vous pensez qu'un symptôme n'a peut-être pas rapport, s'il s'agit de quelque chose de nouveau pour vous, il est bon de le mentionner.

### Utilisez cette brochure comme un outil

- Cette brochure est conçue pour servir d'outil d'exploration de votre cheminement avec la ménopause. Vous pouvez utiliser les renseignements contenus dans cette brochure pour orienter la conversation ou vous souvenir des symptômes dont vous voulez discuter.



# Créez vos propres notes pour entamer la conversation

Il ne s'agit que de suggestions, vous pouvez utiliser vos propres expériences pour remplir les espaces vides!

## Quels sont les symptômes que vous avez ressentis?

J'ai noté des changements concernant \_\_\_\_\_. Se pourrait-il que ce soit un symptôme de ménopause?

Remplissez l'espace vide avec :

mes menstruations    mon poids et mon apparence    mon vagin  
ma température (sensation de chaleur ou de froid)  
mes pensées et sentiments

Les symptômes que je ressens m'incommodent beaucoup. Je remarque que je suis incapable de/d' \_\_\_\_\_ comme je le faisais auparavant.

Remplissez l'espace vide avec :

dormir    faire de l'exercice  
avoir des relations sexuelles    me concentrer

## Qu'espérez-vous voir figurer dans un plan de traitement?

J'ai lu des articles sur \_\_\_\_\_. Pensez-vous qu'il s'agit d'une bonne option de traitement à essayer?

Remplissez l'espace vide avec :

la thérapie hormonale    les crèmes vaginales    le soya  
la valériane    le millepertuis

La santé sexuelle est importante pour moi. Que me recommandez-vous pour traiter les symptômes vaginaux de la ménopause?

**La prise de mes antirétroviraux est un moyen important de me garder en bonne santé.** Que puis-je utiliser pour le traitement de la ménopause qui n'interagit pas avec mes médicaments actuels?



## Notes



---

---

---

---

---

---

---

---

*« Je pense que j'aurais aimé avoir plus de renseignements sur l'étendue des répercussions possibles de la ménopause. Et je pense que l'une des autres choses dont j'aurais dû prendre conscience, c'est que, vivant avec le VIH depuis longtemps, ma vie avait été menacée de différentes façons. Et comme la ménopause ne mettait pas ma vie en danger, j'ai choisi de la mettre en veilleuse et de ne pas vraiment m'en préoccuper. »*

*– Femme vivant avec le VIH*



### *Une dernière remarque*

Cette brochure a été conçue dans l'espoir de vous aider à vous sentir mieux préparée à la transition ménopausique. **Nous espérons que les renseignements fournis vous aideront à poser des questions, à rechercher un traitement si nécessaire et à vivre une transition positive.**



## Autres ressources



Réponses à la FAQ  
sur la ménopause  
(en anglais  
seulement)

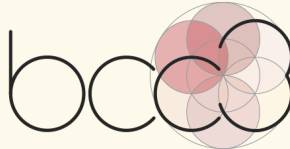


Menopause  
Foundation of  
Canada (en anglais  
seulement)



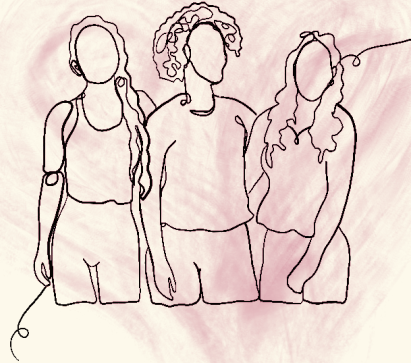
[menopauseandu.ca/fr/](http://menopauseandu.ca/fr/)

## À propos des auteur·e·s



BC CARMA CHIWQS COLLABORATI<sup>ON</sup>

**BCC3 est un projet de recherche communautaire et clinique de cinq ans axé sur les femmes.** Il réunit des femmes vivant avec le VIH, des chercheur·euse·s, des clinicien·ne·s et des partenaires communautaires en Colombie-Britannique, dans le but d'étudier les moyens d'amener les femmes vivant avec le VIH à vieillir en bonne santé.





**Remerciements  
particuliers**  
*à tous les grands esprits  
qui se sont réunis pour  
donner vie à cette  
brochure.*

Shayda Swann . Julie van Schalkwyk . Mona Loutfy . Chelsea Elwood . Neora Pick . Valerie Nicholson . Peggy Frank . Claudette Cardinal . Melanie Lee . Davi Pang . Elizabeth King . Stacey Tkachuk . Melanie Murek . Elizabeth Flinton . Leanne Flinton .

Nous tenons également à remercier les femmes vivant avec le VIH qui nous ont fait part de leur expérience des changements hormonaux dans le cadre des études CHIWOS et BCC3. Les récits et les connaissances qui nous ont été transmis ont guidé l'élaboration de cette ressource depuis le début.



CATIE et BCC3 s'efforcent de fournir de l'information à jour et exacte au moment de sa publication, mais cette information ne doit pas être considérée comme des conseils médicaux. Les décisions relatives à des traitements médicaux particuliers doivent toujours être prises en consultation avec un-e médecin qualifié-e. Les ressources offertes par CATIE peuvent contenir des descriptions ou des représentations du sexe, de la sexualité ou de l'usage de drogues, dans le but de promouvoir la santé publique. Les opinions exprimées ici ne reflètent pas nécessairement les politiques ou les opinions de CATIE, de ses partenaires ou de ses bailleurs de fonds.

**La diffusion à l'échelle nationale et l'impression sont assurées par  
CATIE (Réseau canadien d'info-traitements sida).**



[www.catie.ca](http://www.catie.ca) N° du Centre de distribution de CATIE : ATI-26588



@catieinfo



@catieinfo



@catie

La production de cette publication a été rendue possible grâce aux contributions financières de l'Agence de la santé publique du Canada, des Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC) et du Réseau canadien pour les essais VIH (RCEV) des IRSC. Les opinions exprimées ici ne représentent pas nécessairement celles de ces agences.

## Références

1. Menopause. À l'adresse <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menopause>
2. Prior, J.C. 2020. Women's Reproductive System as Balanced Estradiol and Progesterone Actions - A revolutionary, paradigm-shifting concept in women's health. *Drug Discovery Today: Disease Models*.
3. Hampson, S.E., Hibbard, J.H. Cross-talk About the Menopause: Enhancing Provider-Patient Interactions About the Menopause and Hormone Therapy. *Patient Education and Counseling*. 1996. 27(2): 177-184.
4. Swann, S.A., King, E.M., Tognazzini, S., Campbell, A.R., Levy, S.L.A., Pick, N., Prior, J.C., Elwood, C., Loutfy, M., Nicholson, V., Kaida, A., Cote, H.C.F., Murray, M.C.M. Age at Natural Menopause in Women Living with HIV: A Cross-Sectional Study Comparing Self-Reported and Biochemical Data. *Viruses*. 2023. 15, 1058.
5. The North American Menopause Society. Non-Hormonal Management of Menopause-Associated Vasomotor Symptoms: 2015 Position Statement of The North American Menopause Society. *Menopause: The Journal of the North American Menopause Society*. 2012. 22(11): 1155-1174.
6. Yuksel, N., Evaniuk, D., Huang, L., Malhotra, U., Blake, J., Wolfman, W., Fortier, M. Guideline No. 422a: Menopause: Vasomotor Symptoms. Prescription Therapeutic Agents, Complementary and Alternative Medicine, Nutrition and Lifestyle. SOGC Clinical Practice Guideline. 2021. 43(10): 1188-1204.
7. King, E.M., Prior, J.C., Pick, N., van Schalkwyk, J., Kestler, M., Tkachuk, S., Loutfy, M., Murray, M.C.M. Menopausal Hormone Therapy for Women Living with HIV. *The Lancet HIV*. 2021. 8(9): e591-598.
8. Blumel, J.E., Arteaga, E., Parra, J., Monsalve, C., Reyes, V., Vallejo, M.S., Chea, R. Decision-Making for the Treatment of Climacteric Symptoms Using the Menopause Rating Scale. *Maturitas*. 2018. 111: 15-19
9. Cvetkovic, A., King, E., Skerritt, L., Loutfy, M., Tseng, A., Murray, M., van Schalkwyk, J., Boucoiran, I., Marcotte, S., Hankins, C., Savoie, E., de Pokomandy, A., Pick, N., Tkachuk, S., Rowe, T., Smail, F., Walmsely S. A Practical Clinical Guide to Counselling On and Managing Contraception, Pre-Conception Planning and Menopause for Women Living with HIV. *Official Journal of the Association of Medical Microbiology and Infectious Disease Canada*. 2021. 6(4).