



maple

Des lacunes à régler d'urgence :

l'état des soins de santé pour les femmes au Canada

Rapport de Maple sur la santé des femmes en 2025

Table des matières

	Page
Résumé	3
Un message de notre directeur général et cofondateur	4
Un système qui ne répond pas aux besoins de la moitié du Canada	5
Soins prodigués trop tard : les conséquences pour les femmes	6
Vous voulez consulter un spécialiste? Armez-vous de patience...	7
Un autre défi : se faire prendre au sérieux	8
Coup d'œil sur les différentes provinces : des problèmes semblables partout au Canada	9
Les lacunes difficiles à ignorer d'un système réactif	10
Le cancer : un risque à la hausse qui demande une réponse immédiate	11
Les problèmes de santé mentale : la crise qui se trame sous la surface	12
Les maladies cardiovasculaires : la menace silencieuse	13
La ménopause et la périménopause : des enjeux qui reçoivent enfin l'attention qu'ils méritent	14
Le double fardeau de la génération sandwich	15
Les véritables coûts du manque d'accès aux soins	16
La technologie comme vecteur de connexion, de continuité et de contrôle	17
Le grand pouvoir de l'innovation	18
Regard vers l'avenir : autrefois négligées, désormais outillées	19
À propos de Maple	20

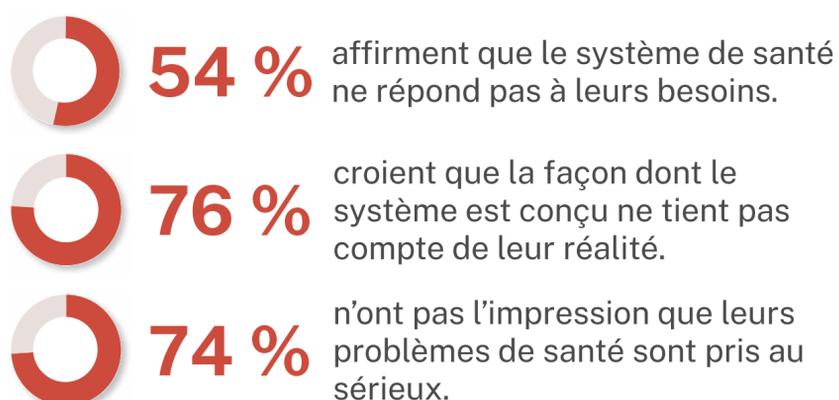
Résumé

Le système de santé canadien appartient à une autre époque. La Loi canadienne sur la santé, qui régit notre système, a été adoptée en 1984, soit toute une génération avant qu'Internet, les téléphones intelligents et les approches modernes de la gestion des maladies chroniques viennent métamorphoser notre façon de vivre et d'accéder à des soins. À l'origine, notre système de santé a été conçu pour un pays où les gens étaient plus jeunes et moins nombreux. Mais aujourd'hui, face à une population vieillissante et plus diversifiée et à une hausse des maladies chroniques et complexes, il peine à répondre à la demande.

Le système est à bout de souffle, et on le constate dans toutes les dimensions des soins. Les temps d'attente s'élèvent à plusieurs semaines, voire à plusieurs mois. Les problèmes de santé ont le temps de s'aggraver avant même d'être diagnostiqués. Autrefois, l'accès à un fournisseur de soins primaires allait de soi; aujourd'hui, c'est devenu un défi de taille. Ce qui était auparavant considéré comme des lacunes dans le service est devenu monnaie courante dans un système qui n'est tout simplement plus adapté aux besoins des Canadiens.

Le point de vue des femmes sur les défis généraux qui pèsent sur le système de santé donne certainement à réfléchir. En effet, non seulement les femmes d'un bout à l'autre du pays doivent s'occuper de leur propre santé, mais celles qui font partie de la « génération sandwich » doivent également jongler avec les responsabilités professionnelles et familiales, beaucoup devant à la fois élever une famille et prendre soin de parents vieillissants.

À la lumière des renseignements recueillis sur le système de santé canadien, on peut cerner les domaines où l'accès, la réactivité et la personnalisation font défaut. Selon un sondage national que Maple a mené auprès de 1 505 Canadiennes membres du Forum Angus Reid :



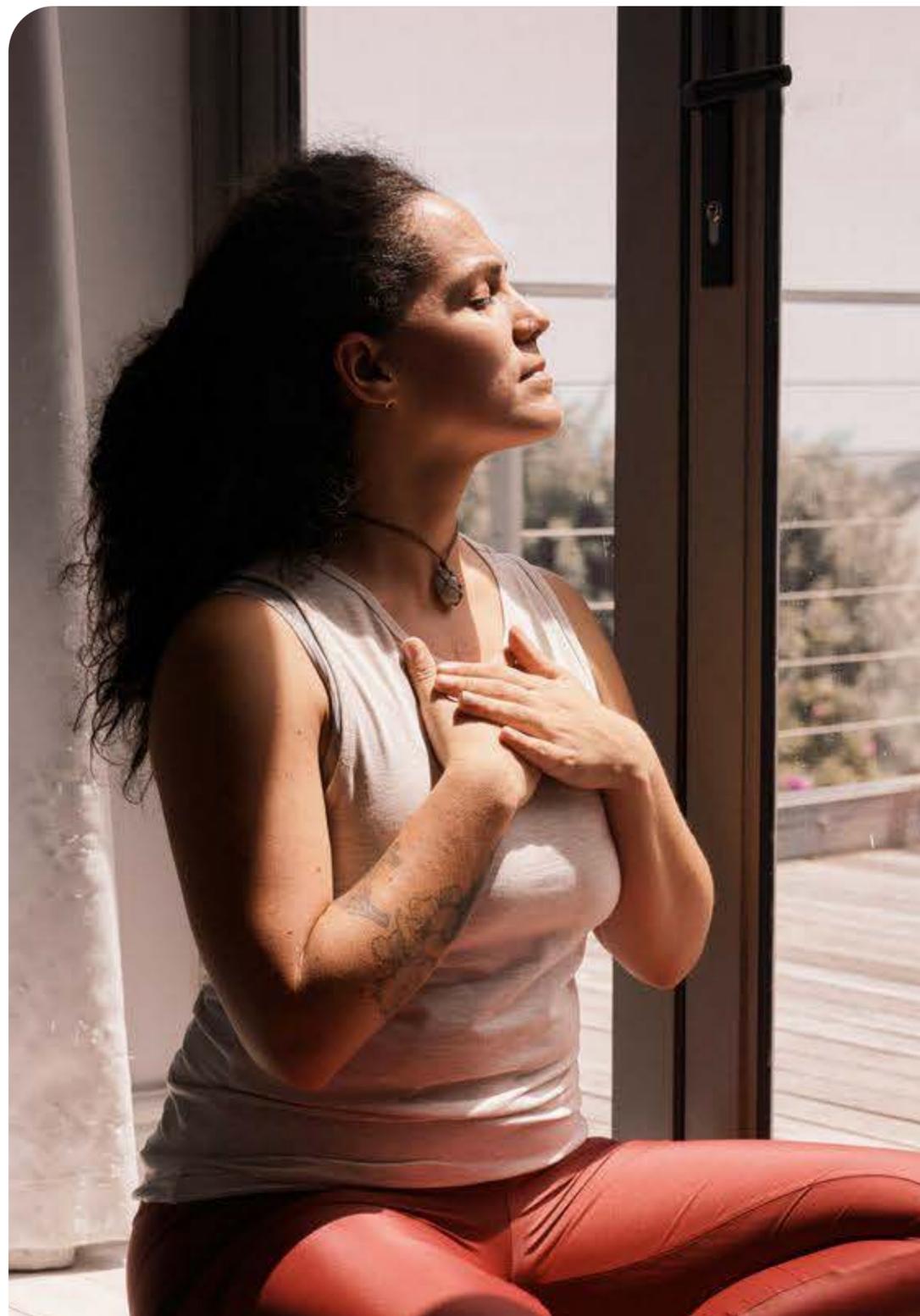
Et tout cela n'a pas seulement des conséquences dans la salle d'examen. Ces chiffres révèlent une réalité dont les ramifications sont encore plus profondes : quand le système de santé échoue à répondre aux besoins des femmes, leurs familles, leurs lieux de travail et l'économie tout entière en souffrent aussi.

Mais si la pression est de plus en plus grande, les occasions de susciter le changement se multiplient elles aussi.

La technologie permet de repenser la prestation de soins de santé en donnant lieu à des modèles de soins plus rapides, plus personnalisés et plus accessibles. Notons que 31 % des Canadiennes ont déjà eu recours à des soins virtuels et que plus de la moitié des autres se disent prêtes à les essayer. Des modèles s'appuyant sur les soins proactifs, les consultations virtuelles, l'utilisation de l'IA dans le secteur de la santé et la télésurveillance ne sont plus seulement de vagues possibilités; ce sont des outils qui transforment déjà activement la prestation de soins.

Chez Maple, nous ne considérons pas les soins de santé destinés aux femmes comme un enjeu spécialisé, mais comme une voie à suivre afin de repenser les modèles de soins pour tout le monde. Ce n'est pas au moyen d'une réparation de fortune ici et là qu'on bâtira l'avenir de la santé. C'est en créant des systèmes conçus pour soutenir les gens là où ils en sont dans leur parcours qu'on y arrivera.

Le présent rapport vous invite à prendre directement connaissance de ce que les Canadiennes ont à dire à ce sujet.



Un message de notre directeur général et cofondateur



En tant qu'urgentologue, j'ai été témoin plus souvent qu'à mon tour de problèmes de santé pourtant simples à soigner qui prennent de l'ampleur et finissent par entraîner de graves complications. Et ce n'est pas parce que les personnes ne tentent pas d'obtenir des soins. Non, c'est parce que notre système de santé n'a pas été conçu pour offrir les bons soins au bon moment (ni à *quelconque* moment pour beaucoup, à vrai dire).

Des symptômes qui passent inaperçus, des signes négligés, aucun accès possible. Il ne s'agit pourtant pas de cas isolés, mais plutôt des conséquences prévisibles d'un système qui n'arrive plus à répondre à la demande.

Si nous avons choisi de nous concentrer sur les femmes aujourd'hui, c'est parce que leur expérience des soins met en lumière les lacunes les plus profondes du système de santé, des lacunes qui ont des répercussions sur tout le monde. Quand on se penche sur ce que les femmes doivent traverser pour obtenir des soins pour elles-mêmes ou pour les personnes dont elles s'occupent, ou encore lorsqu'elles militent en faveur d'un meilleur accès aux soins, les points faibles du système deviennent impossibles à ignorer. Et quand on constate les contrecoups que cela entraîne sur les familles, les lieux de travail, les communautés et l'économie en général, on se rend compte à quel point la situation est dommageable.

Selon notre sondage national, 62 % des femmes ont déjà choisi de reporter le moment d'obtenir des soins en raison des longs temps d'attente. Par ailleurs, 43 % des femmes ont connu des délais avant d'accéder au bon traitement. Ces statistiques illustrent l'écart de plus en plus important entre les soins dont les gens ont besoin et les soins que le système est en mesure de leur fournir.

Les chiffres ne mentent pas. Le système n'est pas seulement sous pression : il est en train de s'écrouler. Point final.

Chez Maple, nous croyons que pour assurer l'avenir des soins de santé, il faut un modèle différent, un modèle adapté au mode de vie des gens d'aujourd'hui, qui offre un accès plus rapide, des interventions plus précoces et un soutien plus personnalisé. Et pour que ce changement puisse s'opérer, il est impératif d'avoir recours à la technologie. Nous avons déjà les outils nécessaires pour améliorer l'accès, remédier aux lacunes et rebâtir ce système qui n'arrive plus à répondre à la demande.

Ce travail s'inscrit dans la vaste démarche que Maple a entreprise dans le but de s'attaquer directement aux fissures du système en étant à l'écoute des différentes populations et en participant à la mise en œuvre de solutions mieux adaptées à la réalité de chacune.

Pour réparer le système, il ne faut pas tourner autour du pot. Il faut s'attaquer de front à ce qui est brisé et avoir le courage de construire le système de l'avenir : un système où les gens ont plus de contrôle et peuvent accéder plus tôt et plus vite à des soins empreints d'empathie. Et ce travail commence maintenant.

— D' Brett Belchetz
Cofondateur et directeur général de Maple

Un système qui ne répond pas aux besoins de la moitié du Canada

Les femmes représentent 51 % de la population canadienne¹. Pourtant, leurs expériences sont caractéristiques d'un système de santé qui néglige ou amoindrit leurs problèmes de santé sur une base régulière, ou tend à reporter les soins.

Partout au pays, les femmes disent se sentir invisibles ou ignorées quand elles cherchent à obtenir des soins de santé. Et il ne s'agit pas là de quelques frustrations isolées, mais d'une tendance systémique constante :

70 %

des femmes trouvent épuisant de tenter de s'y retrouver dans le système de santé, au point où beaucoup d'entre elles évitent complètement de consulter jusqu'à ce qu'une urgence les force à le faire.

76 %

croient que la façon dont le système de santé est conçu ne tient pas compte de leur réalité.

74 %

n'ont pas l'impression que leurs problèmes de santé sont pris au sérieux.

54 %

disent que le système ne répond pas à leurs besoins.



Ces expériences sont souvent particulièrement pénibles au premier point de contact : les soins primaires. Comme ils disposent de moins en moins de temps pour voir de plus en plus de patients, les fournisseurs de soins sont surchargés. Résultat : les personnes qui les consultent se sentent bousculées, n'ont pas l'impression d'être prises au sérieux, et la prestation de soins semble fragmentée. Pas moins d'une femme sur trois (33 %) affirme qu'en raison de la demande excessive, leur fournisseur de soins primaires avait déjà ignoré ses préoccupations. Et chez les femmes de 35 à 54 ans, le pourcentage grimpe à 42 %.

Et les conséquences néfastes ne s'arrêtent pas là :

43 %

des femmes disent que la prestation du bon traitement pour leur problème de santé a déjà dû être repoussée.

35 %

disent avoir déjà eu un problème de santé mal diagnostiqué ou diagnostiqué tardivement.

Quand les problèmes de santé ne sont pas pris au sérieux, ils restent non traités pendant plus longtemps. Par conséquent, les problèmes s'aggravent. La confiance s'effrite. Et les gens cessent complètement de demander de l'aide. Ce ne sont pas des cas exceptionnels : c'est ce qui arrive fréquemment au sein d'un système qui n'a pas évolué au même rythme que le reste de la société.

Soins prodigués trop tard : les conséquences pour les femmes

L'accessibilité est l'un des cinq piliers de la Loi canadienne sur la santé². Pour bien des gens, pourtant, cela ne reflète pas la réalité. Les longs temps d'attente sont devenus la norme dans le système.

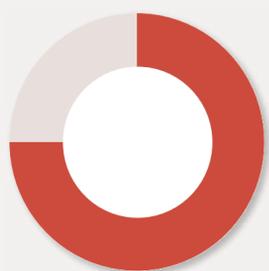
Aujourd'hui, plus de 6,5 millions de Canadiens n'ont pas de médecin de famille³. Et parmi ceux qui en ont un, seulement 26 % arrivent à prendre rendez-vous le jour même ou le lendemain⁴.

Ces délais déterminent quand et comment les femmes obtiennent des soins... si elles ne renoncent pas carrément à consulter.



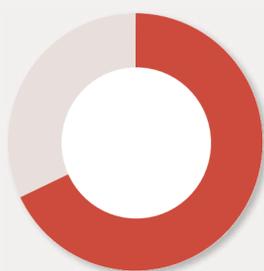
En effet,
62 %
des femmes ont déjà reporté des soins ou évité complètement d'en obtenir en raison des longs temps d'attente.

Et ce pourcentage est encore plus élevé chez les femmes de 18 à 34 ans, une période de la vie où il est pourtant particulièrement important de pouvoir obtenir des soins proactifs en temps opportun :



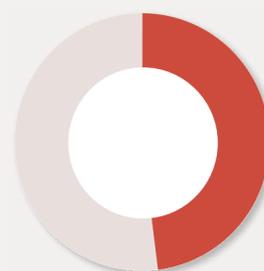
75 %

des femmes de 18 à 34 ans



68 %

des femmes de 35 à 54 ans



48 %

des femmes de 55 ans ou plus

Quand l'accès aux soins est retardé, tout le reste l'est aussi : les dépistages, les diagnostics, les traitements, les mesures de prévention. Et si les femmes sont les premières à en souffrir, les répercussions se font ressentir sur l'ensemble du système.

Sources: ² Loi canadienne sur la santé: https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/migration/hc-sc/hcs-sss/alt_formats/pdf/pubs/cha-ics/2015-cha-lcs-ar-ra-fra.pdf

³ CMAJ: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10125184/> ⁴ Institut canadien d'information sur la santé: <https://www.cihi.ca/fr/une-enquete-internationale-revele-que-le-canada-accuse-un-retard-au-chapitre-de-lacces-aux-soins-de>

Vous voulez consulter un spécialiste? Armez-vous de patience...

Au Canada, le temps d'attente pour consulter un spécialiste s'élève maintenant à 30 semaines⁵, soit plus de la moitié d'une année. Dans la plupart des cas, pour que le processus soit accéléré, il faut que le problème soit urgent et que les symptômes se soient tellement aggravés qu'ils sont devenus beaucoup plus difficiles à traiter.

Cela entraîne de lourdes conséquences pour les femmes. Pas moins de 58 % d'entre elles affirment que les soins spécialisés sont durs d'accès, et ce, même si bon nombre des problèmes de santé qui touchent les femmes de façon disproportionnée doivent être diagnostiqués, suivis et traités par des spécialistes.

Un exemple concret : les troubles hormonaux. Une personne qui souffre d'endométriозe ou du syndrome des ovaires polykystiques (SOPK), par exemple, doit souvent consulter un gynécologue, un endocrinologue ou un spécialiste de la santé de la reproduction. Mais comme il est souvent difficile d'obtenir une consultation rapidement, les femmes sont souvent obligées de gérer leurs symptômes elles-mêmes pendant des années.

Le SOPK touche environ 1,4 million de femmes⁶; or, il faut souvent plus de deux ans et des consultations avec trois professionnels de la santé pour qu'il soit diagnostiqué⁷. Pendant ce temps, les femmes sont aux prises avec des douleurs non traitées, des enjeux de fertilité et un risque accru de souffrir d'hypertension artérielle ou d'hypercholestérolémie⁸, et ce, sans pouvoir obtenir de réponses claires ou de soins coordonnés.

Et quand l'accès à des spécialistes devient trop complexe, il n'y a pas que la prise de rendez-vous qui en souffre, mais aussi la confiance, la compréhension et la productivité. D'après une étude menée en Amérique du Nord, 50,4 % des femmes souffrant du SOPK ont déclaré avoir dû s'absenter du travail à cause de cette maladie, et 72 % ont mentionné que le SOPK nuisait à la qualité de leur travail⁹.

Les femmes doivent attendre encore et encore. Attendre pour obtenir non seulement des soins, mais aussi le pouvoir de prendre des décisions à ce sujet.

« [Un obstacle aux soins est] la nécessité d'obtenir une demande de consultation en médecine spécialisée pour pouvoir voir un spécialiste, sans parler du temps d'attente pour voir le spécialiste en question, car il n'y en a pas d'autres dans ma ville.

— Répondante au sondage

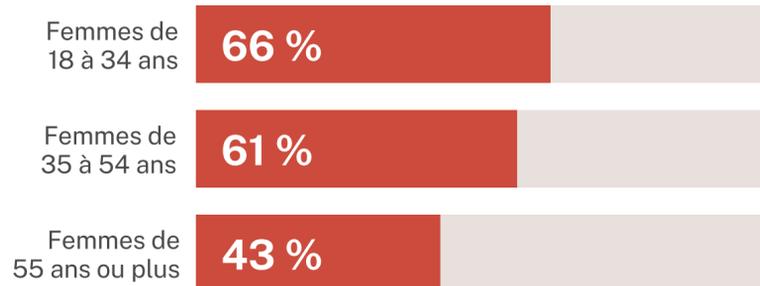
Un autre défi : se faire prendre au sérieux

Les longs temps d'attente pour avoir accès à des soins ne sont qu'un aspect du problème. En effet, même quand on réussit à obtenir un rendez-vous, il reste souvent difficile de se faire écouter.

Comme le temps et les ressources sont des denrées rares dans le système de santé, les communications en profondeur entre les patients et les fournisseurs de soins le deviennent aussi. Et pour les femmes, cela se traduit par des rendez-vous écourtés, des questions laissées sans réponse et des inquiétudes balayées du revers de la main.

Plus de la moitié des femmes (55 %) disent qu'un fournisseur de soins a déjà minimisé ou ignoré leurs préoccupations par rapport à leur santé. Ce problème se fait particulièrement sentir chez les femmes de 18 à 54 ans, qui risquent davantage de se sentir ignorées ou de croire qu'on ne les prend pas au sérieux en raison de leur genre.

Pourcentage des femmes de chaque groupe d'âge estimant que leurs préoccupations sont ignorées en raison de leur genre :

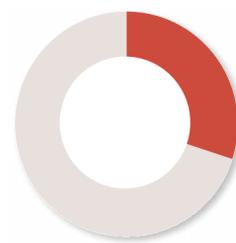


Cette tendance générationnelle reflète que les gens (et particulièrement les jeunes femmes) comprennent de mieux en mieux à quoi devraient ressembler des soins de qualité. Les jeunes femmes d'aujourd'hui ont atteint l'âge adulte à une époque où les témoignages sur la santé des femmes circulent davantage grâce aux médias sociaux, aux réseaux de pairs et à la couverture médiatique accordée aux maladies graves qui sont trop souvent négligées ou non diagnostiquées.

Les attentes ont beau augmenter, elles se heurtent aux réalités systémiques inchangées d'un système désuet. Bien des femmes doivent subir les conséquences physiques de diagnostics posés trop tard et de symptômes ignorés, en plus de faire face à la bouleversante réalité de ne pas être crues.

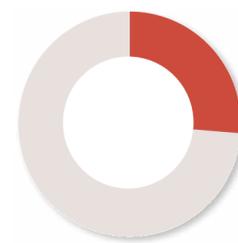


Les effets néfastes de tout cela sont bien réels :



30 %

des femmes déclarent que leur santé physique s'est détériorée parce que leurs préoccupations n'ont pas été prises au sérieux.



27 %

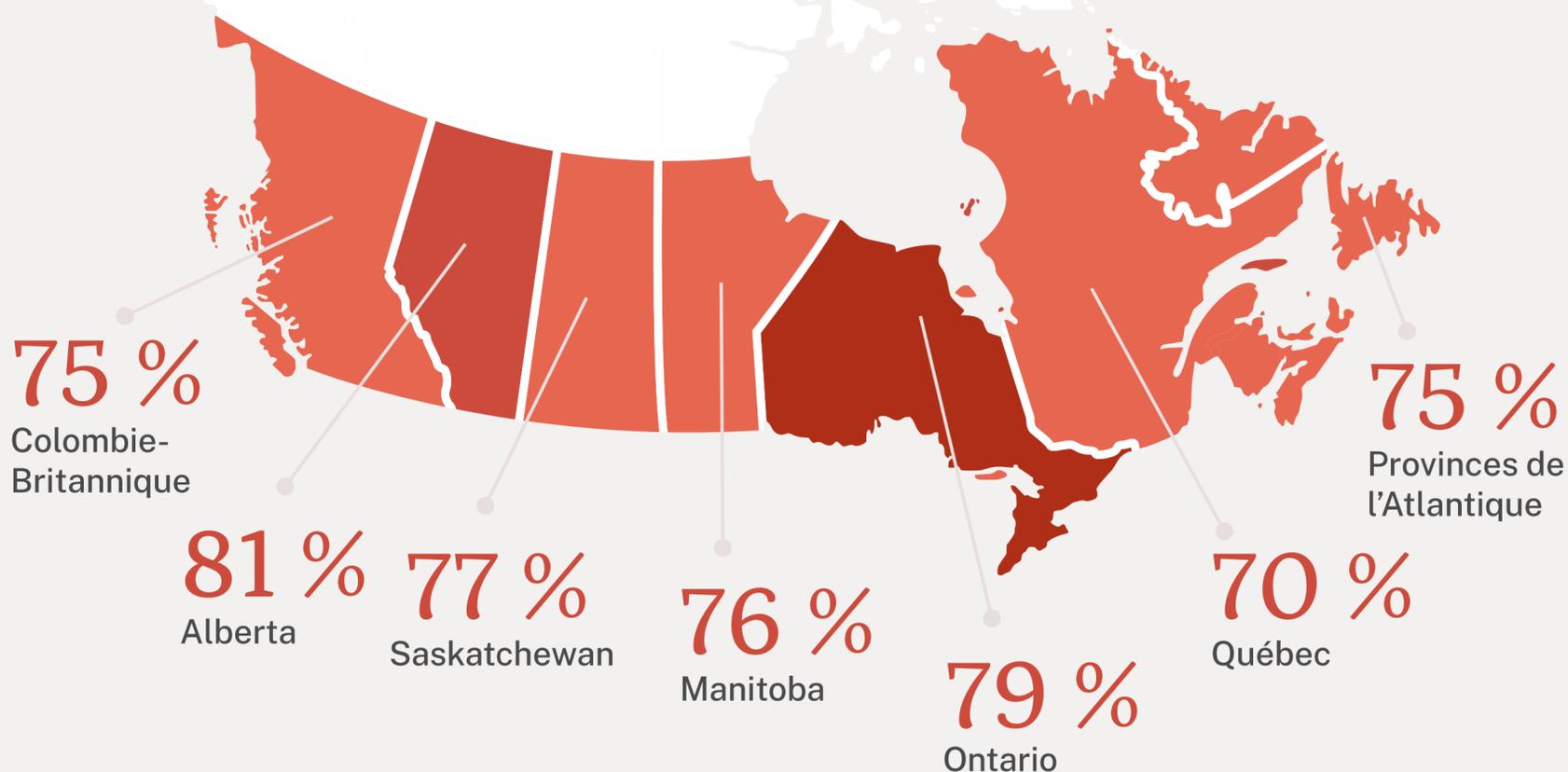
déclarent que leur santé mentale s'est détériorée pour la même raison.

Lorsque les femmes ne se sentent pas prises au sérieux, le lien de confiance s'effrite. Et plus elles ont du mal à faire confiance au système, moins elles ont tendance à y faire appel de nouveau, même lorsqu'elles en auraient vraiment besoin.



Coup d'œil sur les différentes provinces : des problèmes semblables partout au Canada

D'un océan à l'autre, le poids d'un système de santé désuet pèse lourd sur les épaules des Canadiens. Et dans toutes les provinces, une majorité de femmes disent que le système ne répond pas à leurs besoins :



Dans certaines provinces, le sentiment de déconnexion est encore plus profond.

Pas moins de **80 %** des femmes en Saskatchewan (et **74 %** en Alberta) disent que tenter de s'y retrouver dans le système de santé est épuisant.

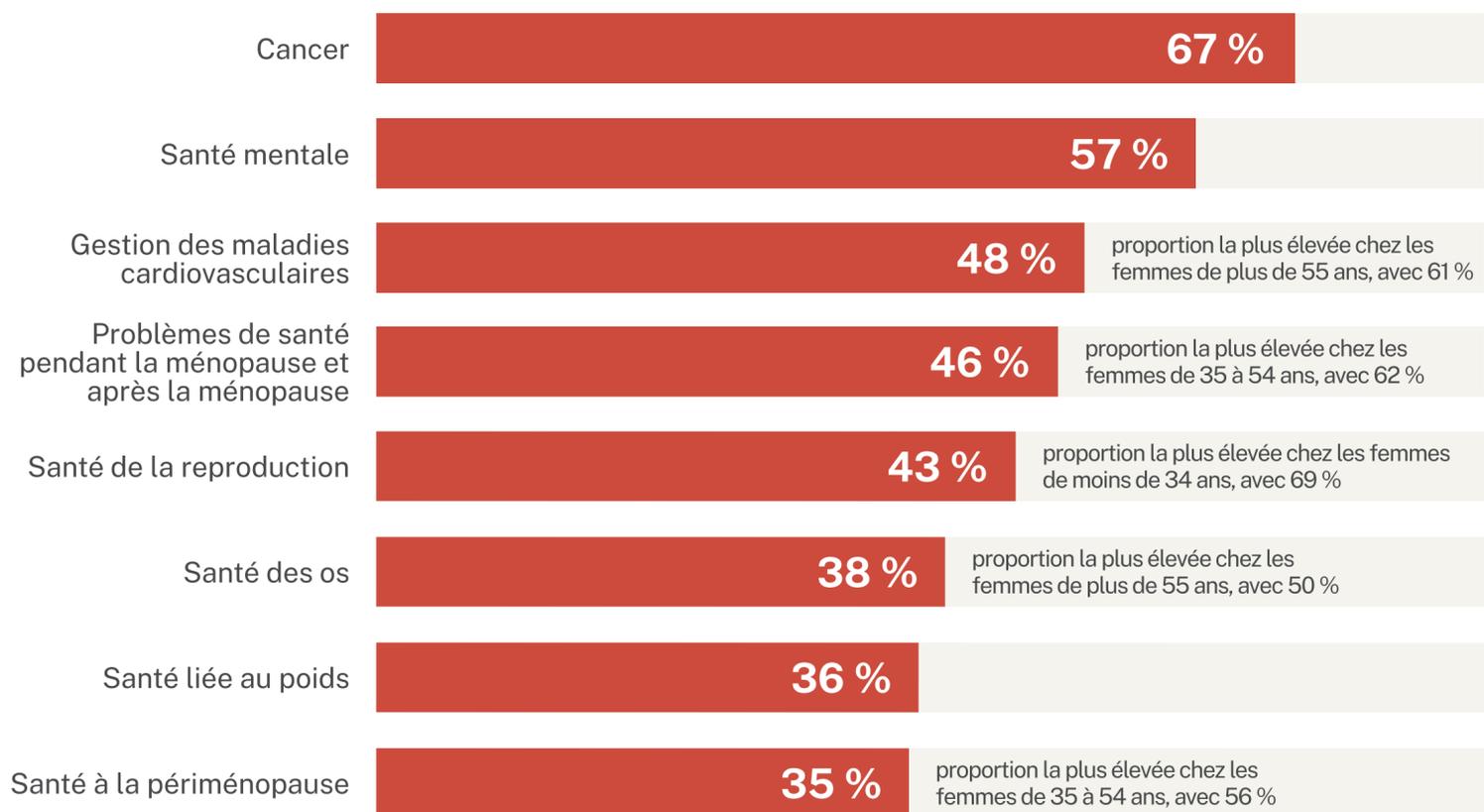


Les lacunes difficiles à ignorer d'un système réactif

Le système de santé canadien a été conçu pour réagir aux maladies, pas pour les anticiper. Or, les femmes ont des besoins bien souvent évolutifs, intersectionnels et influencés par les différentes étapes de leur vie, et les modèles de soins actuels ne sont pas adaptés à cette réalité.

Dans le cadre de notre sondage, nous avons demandé directement aux femmes quels aspects de leur santé les préoccupaient le plus. Le son de cloche est le même chez la plupart d'entre elles : elles souhaitent obtenir en temps opportun des soins proactifs, personnalisés et adaptés à leur réalité plutôt que fondés sur des suppositions.

Les aspects de la santé qui préoccupent le plus les femmes



Les femmes de tous les groupes d'âge et de toutes les régions ont souligné leurs plus grandes préoccupations : le cancer, la santé mentale, la santé cardiovasculaire, la ménopause et la périménopause, la santé de la reproduction et bien d'autres aspects de la santé.

Voyons ce que ces préoccupations révèlent sur les angles morts du système et ce qui est en jeu si on ne s'y attaque pas.



Le cancer : un risque à la hausse qui demande une réponse immédiate



« Je n'arrive pas à trouver de médecin de famille dans ma région, je ne peux donc pas obtenir des soins proactifs. Je dois attendre d'avoir un problème de santé suffisamment grave pour être admissible à l'urgence à l'hôpital.

— Répondante au sondage

Le cancer est le problème de santé qui inquiète le plus les Canadiennes, 67 % indiquant qu'il s'agit de leur principale préoccupation. Cette inquiétude est justifiée : en 2024, près de 120 000 femmes ont reçu un diagnostic de cancer¹⁰, et dans 1 cas sur 8, il s'agissait d'un diagnostic de cancer du sein¹¹.

Fait encore plus troublant : le cancer du sein est en hausse chez les femmes dans la vingtaine, dans la trentaine et au début de la quarantaine¹², alors que ces groupes d'âge ne sont pas inclus dans les programmes de dépistage précoce. Si certaines provinces, comme l'Ontario, ont abaissé l'âge pour les dépistages et autorisé les femmes à demander un dépistage dès 40 ans,¹³ l'accès demeure inégal.

On a beau avoir de plus en plus conscience de l'importance du dépistage, le système n'arrive pas à suivre le rythme. Les diagnostics posés tardivement, les interminables listes d'attente pour voir un spécialiste et la pénurie de médecins de famille sont autant de facteurs qui nuisent à l'intervention précoce.



Sources: ¹⁰ Société canadienne du cancer: <https://cancer.ca/fr/research/cancer-statistics/cancer-statistics-at-a-glance>

¹¹ Société canadienne du cancer: <https://cancer.ca/fr/cancer-information/cancer-types/breast/statistics>

¹² Université d'Ottawa: <https://www.uottawa.ca/notre-universite/toutes-nouvelles/cancer-sein-est-hausse-femmes-canadiennes-vingtaine-trentaine-quarantaine> ¹³ Action Cancer Ontario: <https://www.cancercareontario.ca/fr/types-de-cancer/cancer-du-sein/depistage/agees-40-49-ce-que-vous-devez-savoir>

Les problèmes de santé mentale : la crise qui se trame sous la surface

La santé mentale se classe au deuxième rang, 57 % des femmes affirmant qu'il s'agit de l'un des enjeux qui les préoccupent le plus. Et encore une fois, ces préoccupations sont justifiées : les femmes sont plus nombreuses que les hommes à vivre de l'anxiété et des troubles de l'humeur¹⁴, et 47 % des femmes sont considérées comme courant un risque élevé de développer un problème de santé mentale¹⁵.

Malgré tout, l'accès aux soins demeure cloisonné. Plus d'une femme sur quatre (26 %) affirme que ses besoins en santé mentale ne sont pas pris en compte au même titre que ceux liés à sa santé physique, un chiffre qui atteint 39 % chez les femmes de 18 à 34 ans.

Ces statistiques illustrent bien la hausse croissante de la demande pour des modèles de soins qui tiennent compte du lien entre le corps et l'esprit au lieu de reléguer la santé mentale au second plan, et ce, particulièrement chez les femmes qui entament leur carrière.

Les problèmes de santé mentale entraînent une hausse de l'absentéisme et de l'épuisement professionnel. À long terme, cela met à rude épreuve les familles des personnes concernées, leurs lieux de travail et le système en général. Et si on n'accélère pas l'accès à des soins intégrés, ces contrecoups ne feront que prendre de l'ampleur.

« J'ai des problèmes de santé mentale qui m'empêchent d'exprimer aisément mes préoccupations. Par conséquent, je "vis" avec mes problèmes jusqu'à ce qu'ils deviennent insoutenables.

— Répondante au sondage

De tout temps, les troubles comme l'anxiété, la dépression et le TDAH ont été mal diagnostiqués ou sont passés inaperçus chez les filles et les femmes en raison de troubles concomitants et de symptômes qui se chevauchent ou qui se présentent de façon différente ou moins évidente que chez les garçons ou les hommes.

Par ailleurs, les femmes ont plus tendance à dissimuler leurs symptômes pour se conformer aux normes sociales, s'intégrer et ne pas paraître différentes des autres.

Les maladies cardiovasculaires : la menace silencieuse

Même s'ils constituent la principale cause de décès prématuré chez les Canadiennes¹⁶, les maladies du cœur et les accidents vasculaires cérébraux demeurent mal compris et sous-diagnostiqués, et ils passent souvent inaperçus.

Parmi les femmes qui ont répondu au sondage, 48 % ont mentionné que les maladies cardiovasculaires étaient une source de préoccupation pour elles. Et avec raison : au Canada, toutes les 16 minutes, une femme meurt d'une maladie cardiaque¹⁷, ce qui signifie que les maladies du cœur tuent cinq fois plus de femmes que le cancer du sein¹⁸.

La méconnaissance de ces maladies constitue un obstacle majeur à l'obtention de soins. En effet, 39 % des femmes disent avoir déjà renoncé à se faire soigner parce qu'elles ignoraient que les symptômes des problèmes de santé peuvent être différents pour les hommes et pour les femmes.

Des symptômes comme la nausée, la fatigue ou l'essoufflement peuvent facilement être négligés, même par les femmes chez qui ils se manifestent. Un rapport de Circulation cité par Cœur + AVC souligne que 78 % des femmes du groupe étudié n'avaient pas remarqué les signes précurseurs d'une crise cardiaque¹⁹.

Mais d'un autre côté, vu le manque de soins proactifs constants, des facteurs de risque comme l'obésité, l'hypertension et le taux de cholestérol ne font souvent pas l'objet d'un suivi non plus. Si on n'informe pas mieux les femmes et si on n'accroît pas le dépistage et la gestion des risques, trop de femmes demeureront vulnérables à des maladies qu'il est pourtant tout à fait possible de prévenir.



Dans le cadre de notre sondage, 36 % des femmes ont fait part de leurs préoccupations par rapport à la santé liée au poids. L'obésité a longtemps été vue comme un échec personnel (un problème lié à la volonté plutôt qu'à la biologie), mais de plus en plus de recherches concluent qu'il s'agit en fait d'une maladie chronique complexe influencée par des facteurs génétiques, métaboliques et environnementaux. Et elle n'a pas seulement des conséquences sur la santé physique : selon Obésité Canada, les femmes en situation d'obésité ont 5,3 % moins de chances de décrocher un emploi que les femmes au poids considéré comme sain, comparativement à 0,3 % chez les hommes. Les pertes de salaire que cela représente sont estimées à 8,2 milliards de dollars par année²⁰.



Sources: ¹⁶ Université de Calgary: <https://libin.ucalgary.ca/community/resources/cardiovascular-health/womenshearts#:~:text=Most%20women%20are%20aware%20that,disease%20th>
¹⁷ Université de Calgary: <https://libin.ucalgary.ca/community/resources/cardiovascular-health/womenshearts#:~:text=Most%20women%20are%20aware%20that,disease%20th>
¹⁸ Cœur + AVC: https://www.heartandstroke.ca/-/media/pdf-files/canada/2018-heart-month/hs_2018-heart-report_fr.ashx
¹⁹ Cœur + AVC: https://www.heartandstroke.ca/-/media/pdf-files/canada/2018-heart-month/hs_2018-heart-report_fr.ashx
²⁰ Obésité Canada: <https://obesitycanada.ca/news/obesity-impacts-women-more/>

La ménopause et la périménopause : des enjeux qui reçoivent enfin l'attention qu'ils méritent

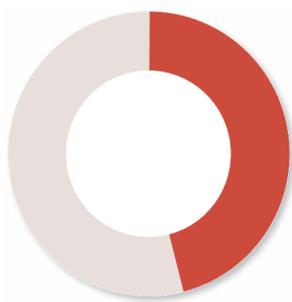


Selon la Fondation canadienne de la ménopause, trois femmes sur quatre présentent des symptômes ménopausiques qui entravent leur vie quotidienne, alors qu'une femme sur quatre souffre de symptômes sévères, et 10 % doivent arrêter de travailler en raison de symptômes débilitants²¹. Malgré tout, de nombreuses femmes traversent la périménopause et la ménopause sans comprendre ce qui arrive à leur corps, comment les fluctuations des hormones contribuent aux problèmes de santé à long terme, et les gestes à poser pour y remédier.

Plus le taux d'œstrogènes d'une femme diminue, plus elle risque de développer certains problèmes de santé (maladies cardiaques, ostéoporose, problèmes génito-urinaires)²². La population canadienne compte plus de 10 millions de femmes de plus de 40 ans²³. Sachant que les symptômes de la périménopause commencent généralement à se manifester dans la quarantaine, il est crucial d'aborder beaucoup plus sérieusement les problèmes de santé liés à la ménopause.

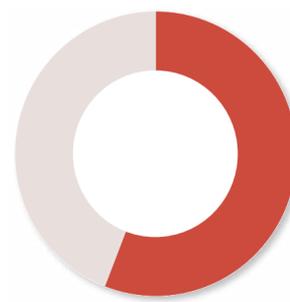
Pendant de nombreuses décennies, la ménopause et la périménopause, alors considérées comme quelque chose d'inévitable plutôt que de traitable, recevaient peu d'attention. Heureusement, les mentalités commencent à changer, car les femmes en exigent désormais davantage.

Selon notre sondage :



46 %

des femmes se disent préoccupées par les problèmes de santé pendant la ménopause et après la ménopause.



56 %

des femmes de 35 à 54 ans disent que la périménopause est un problème de santé auquel elles font face.

Les effets de ces changements hormonaux sont considérables : ils peuvent aussi bien perturber la santé cardiaque que le sommeil, la densité osseuse et le bien-être mental²⁴. Malgré tout, les soins demeurent fragmentés et les symptômes sont souvent traités isolément (ou ne sont pas traités du tout).

Les troubles du sommeil peuvent toucher les femmes de n'importe quel âge. Toutefois, les facteurs de vie des femmes dans la quarantaine (qui doivent souvent élever leurs enfants et s'occuper de leurs parents vieillissants), conjugués à la fluctuation des hormones pendant la périménopause, peuvent profondément perturber le sommeil.

Ces troubles peuvent persister pendant la ménopause en raison de divers facteurs, comme les bouffées de chaleur, l'apnée du sommeil liée à l'âge, la dépression ou l'anxiété²⁵. Parmi les femmes qui ont répondu à notre sondage, 30 % ont dit que les troubles du sommeil les préoccupaient, un chiffre qui grimpe à 36 % chez les femmes de plus de 55 ans, que cet aspect préoccupe particulièrement.



« On a tendance à considérer chaque problème de santé isolément plutôt que de reconnaître que plusieurs symptômes sont peut-être liés à la périménopause.

— Répondante au sondage

²¹ Fondation canadienne de la ménopause : <https://menopausefoundationcanada.ca/#:~:text=3%20out%20of%204%20women,before%20the%20age%20of%2030>

²² Fondation canadienne de la ménopause : <https://menopausefoundationcanada.ca/#:~:text=With%20the%20onset%20of%20menopause,and%20need%20our%20urgent%20attention>

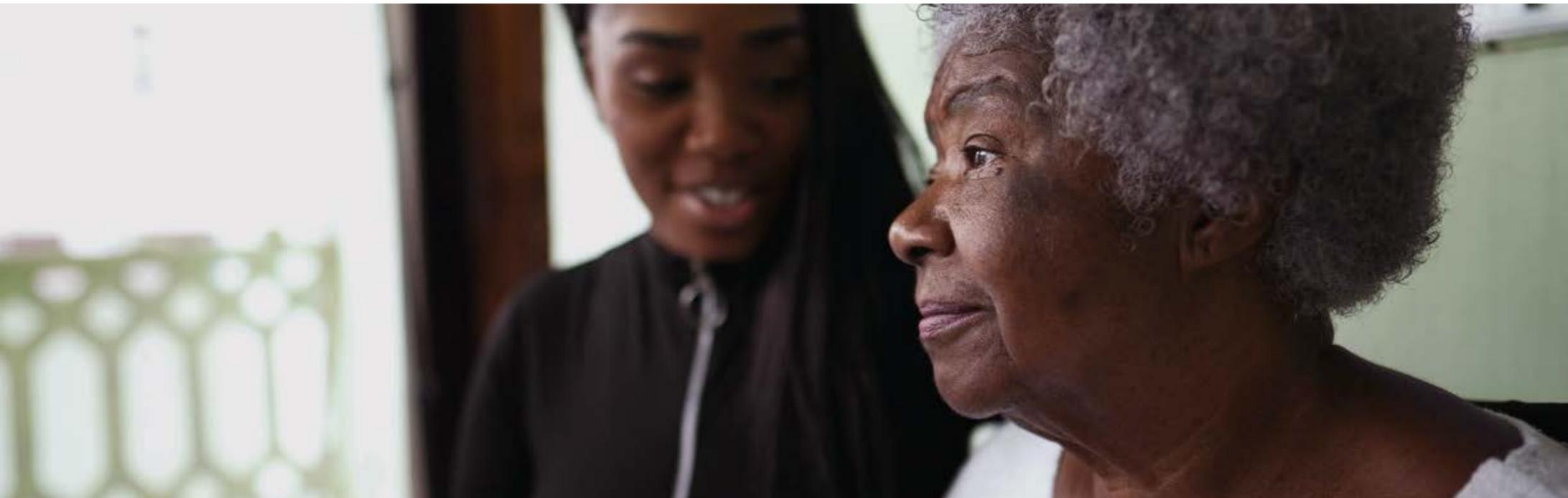
²³ Fondation canadienne de la ménopause : <https://menopausefoundationcanada.ca/#:~:text=There%20are%20more%20than%2010,%E2%80%933%20perimenopause%2C%20menopause%2C%20postmenopause>

²⁴ National Institutes of Health : <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8020896/>

²⁵ National Institutes of Health : [https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10910023/#:~:text=Menopausal%20women%20are%20particularly%20susceptible,of%20developing%20depression%20\(37\)%E2%80%933%20perimenopause%2C%20menopause%2C%20postmenopause](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10910023/#:~:text=Menopausal%20women%20are%20particularly%20susceptible,of%20developing%20depression%20(37)%E2%80%933%20perimenopause%2C%20menopause%2C%20postmenopause)

²⁶ National Institutes of Health : [https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10910023/#:~:text=Menopausal%20women%20are%20particularly%20susceptible,of%20developing%20depression%20\(37\)](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10910023/#:~:text=Menopausal%20women%20are%20particularly%20susceptible,of%20developing%20depression%20(37))

Le double fardeau de la génération sandwich



Partout au Canada, beaucoup de femmes doivent non seulement gérer leurs propres besoins en matière de santé, mais aussi ceux d'autres personnes. Parmi les femmes qui ont répondu à notre sondage, 40 % ont dit avoir la responsabilité de s'occuper d'un parent, d'un enfant, de leur partenaire ou d'un autre membre de leur famille.

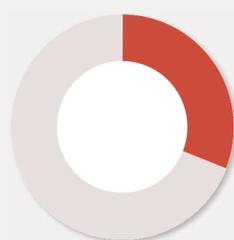
La pression pèse encore plus lourd sur les épaules des femmes de 35 à 54 ans, qui font partie de ce qu'on appelle la « génération sandwich » : celles-ci doivent bien souvent à la fois élever leurs enfants et prendre soin de leurs parents ou d'autres proches vieillissants. Et comme les premiers symptômes de la périménopause se manifestent souvent au cours de cette période de la vie, les difficultés qui y sont associées ne font que s'accumuler, tant sur le plan physique qu'émotionnel.

Selon les données que nous avons recueillies, 5 % des femmes de 35 à 54 ans disent s'occuper à la fois d'un enfant et d'un parent vieillissant.

Cette situation n'est pas seulement exigeante sur le plan émotionnel. Elle a des conséquences bien réelles sur la santé, les finances et la sécurité à long terme.

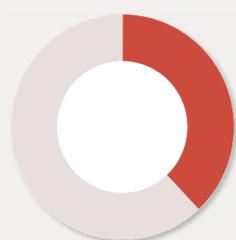
Selon Statistique Canada, 41 % des proches aidantes de la génération sandwich déclarent avoir éprouvé des difficultés financières en raison de leurs responsabilités de proches aidantes²⁶. Un chiffre encore plus frappant : pas moins de 93 % d'entre elles ont affirmé que ces responsabilités avaient entraîné des répercussions négatives sur leur santé²⁷.

Selon notre sondage :



31 %

des femmes disent avoir retardé le moment d'obtenir des soins pour elles-mêmes en raison de leurs responsabilités de proches aidantes.



38 %

des femmes de 35 à 54 ans disent que les frais qu'elles doivent assumer (médicaments, services, déplacements) constituent un obstacle majeur qui les pousse à renoncer à obtenir des soins. Il s'agit du pourcentage le plus élevé parmi tous les groupes d'âge.

Ces pressions forcent les femmes à quitter le marché du travail, à abandonner l'idée d'obtenir des soins proactifs et à ne plus se tourner vers le système de santé; non pas par choix, mais parce que leurs responsabilités sont trop lourdes et qu'elles disposent de trop peu de soutien.

Sources: ²⁶ Statistique Canada: <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/89-652-x/89-652-x2024002-fra.htm>

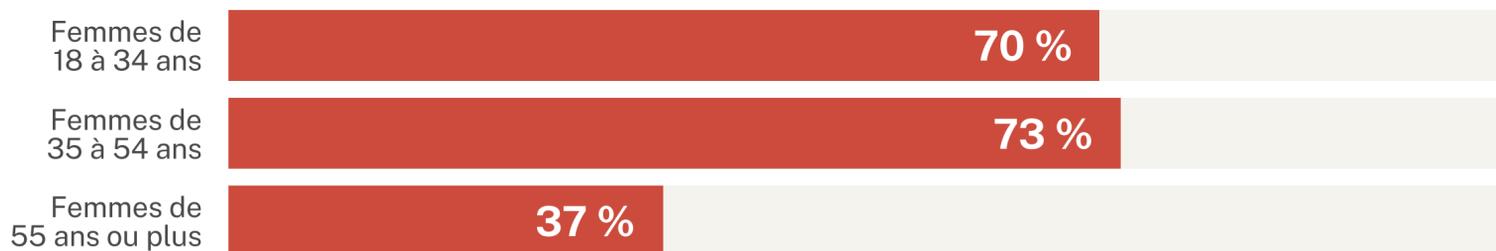
²⁷ Statistique Canada: <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/89-652-x/89-652-x2024002-fra.htm>

Les véritables coûts du manque d'accès aux soins

L'accès aux soins, ce n'est pas seulement la possibilité d'obtenir un rendez-vous. C'est aussi avoir le temps, la flexibilité et la capacité de s'absenter du travail sans se faire pénaliser. Pourtant, 23 % des femmes qui ont répondu à notre sondage disent avoir déjà eu de la difficulté à prendre congé pour s'occuper de leur santé.

Les longs temps d'attente pour obtenir des soins entraînent des absences du travail. Et ce sont principalement les femmes au plus fort de leur vie active qui en font les frais :

Pourcentage des femmes de chaque groupe d'âge déclarant avoir dû s'absenter du travail en raison de problèmes de santé :



Et ce n'est pas seulement une question d'âge. Ces lacunes révèlent les pressions avec lesquelles les femmes doivent composer : les responsabilités professionnelles, le rôle de proches aidantes et, souvent, les exigences invisibles liées à la santé.

L'épuisement professionnel ne touche pas uniquement la personne concernée, mais aussi les ménages; il réduit la participation des femmes au marché du travail, ce qui entraîne ultérieurement une augmentation des coûts pour le système de santé et nuit par le fait même à la situation des femmes.

Des répercussions économiques qui s'accumulent

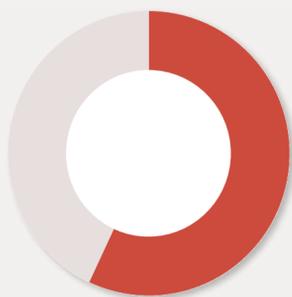
Les femmes contribuent à près de 30 % du PIB du pays par leur travail rémunéré²⁸. Par ailleurs, au Canada, 61,3 % du travail non rémunéré (prestation de soins, soutien aux aînés) est attribuable aux femmes âgées de 25 à 54 ans²⁹. À lui seul, ce travail non rémunéré est évalué à 490 milliards de dollars par année³⁰.

Mais les retards dans l'accès aux soins nuisent à ces contributions :

Les employeurs sont particulièrement bien placés pour remédier à cette situation. Pourtant, 55 % des femmes soutiennent que leur régime collectif d'avantages sociaux ne leur permet pas d'accéder plus facilement à des soins. Ce chiffre s'élève à 71 % chez celles de 35 à 54 ans, qui sont au sommet de leur carrière et réclament des soins flexibles, abordables et accessibles. En adaptant les avantages sociaux à la réalité des femmes, les employeurs peuvent favoriser non seulement leur santé sur le plan individuel, mais aussi leur participation et leur stabilité à long terme sur le marché du travail.

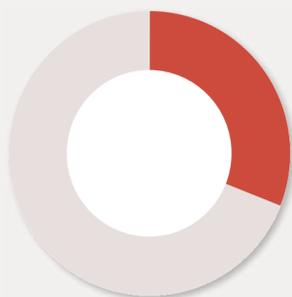
Les coûts que représentent les salaires perdus, les soins impayés et les occasions manquées finissent par s'accumuler au fil du temps. Et les conséquences ne se limitent pas au monde du travail : selon McKinsey, combler les lacunes en matière de soins de santé pour les femmes ajouterait 1 billion de dollars à l'économie mondiale³¹.

Lorsque les femmes n'ont pas les moyens de rester en santé, le système n'essuie pas des pertes uniquement comptabilisées en heures de travail, mais aussi en stabilité, en équité et en croissance économique future.



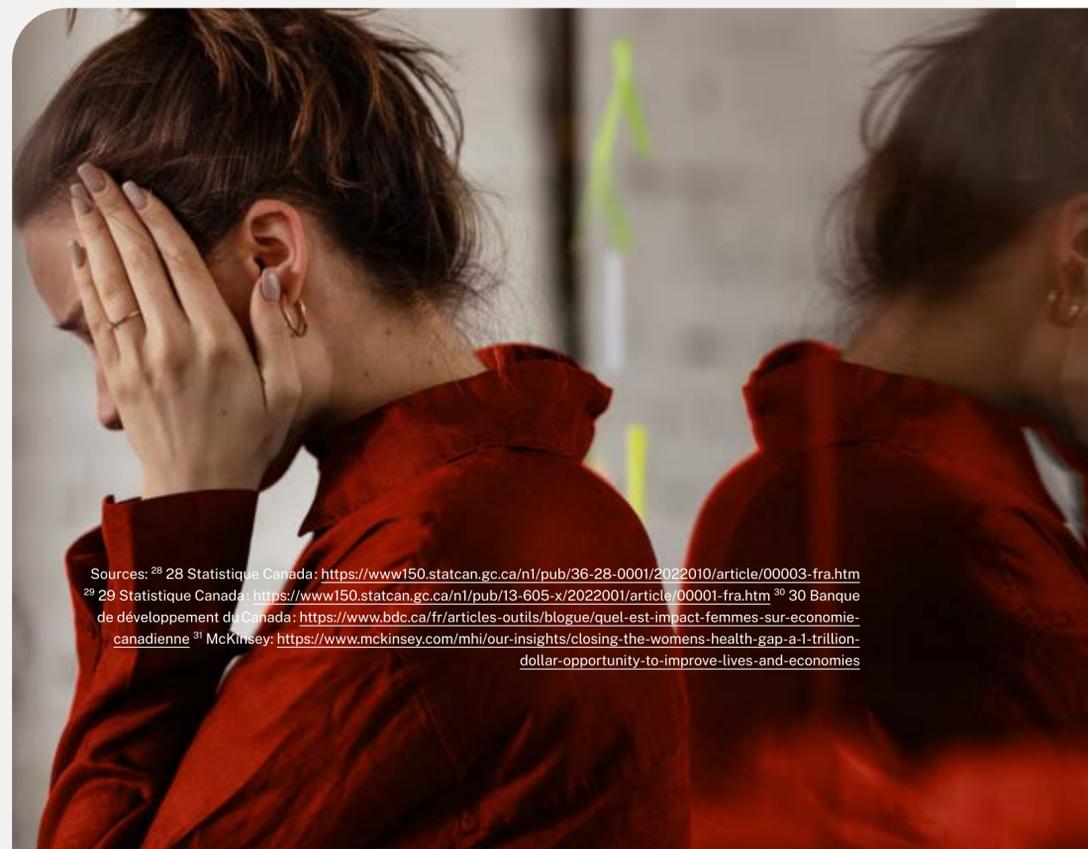
57 %

des femmes disent avoir dû s'absenter du travail pour des raisons de santé.



31 %

déclarent que les frais associés aux soins, aux déplacements ou aux médicaments pèsent lourd sur le budget de leur ménage.



Sources: ²⁸ Statistique Canada: <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/36-28-0001/2022010/article/00003-fra.htm>
²⁹ Statistique Canada: <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/13-605-x/2022001/article/00001-fra.htm> ³⁰ Banque de développement du Canada: <https://www.bdc.ca/fr/articles-outils/blogue/quel-est-impact-femmes-sur-economie-canadienne> ³¹ McKinsey: <https://www.mckinsey.com/mhi/our-insights/closing-the-womens-health-gap-a-1-trillion-dollar-opportunity-to-improve-lives-and-economies>

La technologie comme vecteur de connexion, de continuité et de contrôle

Plus qu'un idéal à atteindre, des soins de santé proactifs sont une nécessité. Lorsque les soins tardent, les petits problèmes prennent de l'ampleur et deviennent plus difficiles à traiter. Nous sommes de plus en plus conscients de ces lacunes, et les attentes s'accroissent par le fait même. Les femmes, par exemple, réclament des soins qui reflètent leur réalité : rapides, flexibles, continus, intuitifs et accessibles.

L'innovation permet d'avancer dans cette direction. Bien utilisée, la technologie peut éliminer les tensions, accélérer l'accès aux soins pour les gens et les aider à gérer leur santé plus facilement au fil du temps.

Dans notre sondage, 82 % des femmes déclarent avoir déjà utilisé ou être prêtes à utiliser des soins assistés par la technologie (consultations virtuelles, navigation numérique, gestion des dossiers médicaux personnels).

Elles reconnaissent la valeur potentielle des innovations et savent les rattacher aux défis que celles-ci peuvent aider le système de santé à relever :

- Réduction des temps d'attente : 68 %
- Meilleur accès à des professionnels de santé : 63 %
- Meilleur accès à des spécialistes : 58 %
- Accès plus facile aux soins : 68 %
- Continuité des soins et suivis : 62 %
- Diagnostics plus précoces : 66 %
- Services d'assistance pour s'y retrouver dans un système fragmenté : 74 %
- Soins adaptés et personnalisés : 53 %
- Renseignements sur la santé fondés sur des données : 67 %
- Meilleur soutien en santé mentale : 52 %

L'idée n'est pas de remplacer complètement les soins en personne, mais de permettre aux gens d'accéder plus vite aux soins dont ils ont besoin.



Le grand pouvoir de l'innovation

Les femmes ont souligné les préoccupations liées à leur santé pour lesquelles des modèles de soins plus intuitifs et plus connectés seraient particulièrement bénéfiques :

- Santé mentale : 51 %
- Poids et santé métabolique : 49 %
- Santé du sommeil : 37 %
- Dépistage et traitement du cancer : 32 %
- Santé cardiovasculaire : 31 %
- Soins pendant et après la ménopause : 29 %

Il s'agit de domaines où les besoins sont grands, où l'accès est inégal et où les modèles habituels peinent souvent à répondre à la demande. Les solutions technologiques permettent aux gens d'accéder plus rapidement à des soins, de prendre des mesures plus rapidement et de prendre leur santé en main à chaque étape de leur vie.

De l'accès à l'habilitation

Les femmes sont déjà en train d'adopter la technologie : 31 % déclarent avoir eu recours aux soins virtuels au cours de la dernière année. Parmi celles qui n'y ont pas encore eu recours, plus de la moitié (51 %) se disent prêtes à les essayer.

La technologie donne lieu à un modèle qui permet d'accéder plus rapidement à des soins continus et adaptés à la vie moderne.

Non seulement les soins de santé de l'avenir sont connectés, mais ils sont coordonnés, proactifs et conçus pour tout le monde.

« La technologie me donne plus de contrôle : je peux faire le suivi de ma santé, planifier mes soins et parler à un médecin au moment où j'en ai besoin plutôt que des semaines plus tard.

— Répondante au sondage



Regard vers l'avenir : autrefois négligées, désormais outillées

Quand on observe les soins de santé destinés aux femmes, on constate clairement les lacunes profondes qui caractérisent le système de santé canadien et les améliorations qu'il faut y apporter pour qu'il évolue adéquatement.

Les femmes ont longtemps dû composer avec des soins fragmentés. Il ne s'agit pas de cas isolés, mais plutôt du reflet de lacunes plus générales d'un système conçu pour une autre époque. À mesure que notre population vieillit, se diversifie et se complexifie, ces lacunes deviennent plus difficiles à ignorer, et il devient plus urgent d'y remédier.

La technologie a un rôle à jouer dans l'évolution du système de santé. Intégrée de manière réfléchie, elle peut favoriser un accès plus rapide, une meilleure continuité des soins et des modèles plus personnalisés qui reflètent la réalité des femmes. Toutefois, elle ne constitue pas une solution à elle seule.

Pour qu'un véritable changement s'opère, il faudra que les fournisseurs de soins, les responsables politiques, les innovateurs et les employeurs se coordonnent. Il faudra cesser de n'intervenir qu'en cas de crise pour plutôt adopter des soins plus intuitifs, précoces et connectés. Dans le monde du travail, par exemple, les femmes cherchent à obtenir le soutien nécessaire pour prendre des mesures plus tôt, rester en bonne santé et éviter de vivre de l'épuisement professionnel ou que leur état s'aggrave inutilement. Pour que ce soit possible, il faut s'occuper à la fois de la santé mentale et physique, miser sur les services proactifs et supprimer les obstacles qui retardent ou entravent l'accès aux soins.

Comblen les lacunes dans les soins de santé chez les femmes constitue un impératif moral, mais aussi stratégique. Un système qui répond plus efficacement aux besoins des femmes sera un système plus solide et viable pour tout le monde.

Chez Maple, nous pensons que pour assurer l'avenir du système de santé, il faut l'adapter à la réalité des gens qui y ont recours. C'est ainsi que nous faisons marche avant : en connectant ce qui est fragmenté, en prévenant au lieu de reporter, et en assurant la transition des systèmes réactifs vers des soins plus intuitifs et attentifs.

Investir dans la santé des femmes, c'est investir dans l'avenir des soins de santé pour toute la population canadienne. Et ce travail ne peut pas attendre plus longtemps.

À propos de Maple

Plateforme de soins virtuels éprouvée du Canada, Maple améliore l'accès rapide à des soins de grande qualité. Nous avons un objectif clair : répondre aux besoins mondiaux en matière de soins de santé. Pour ce faire, notre logiciel permet aux patients de communiquer en quelques minutes avec des médecins et des IP autorisés à exercer au Canada, et ce, à toute heure du jour ou de la nuit, par téléphone, visioconférence ou messages textes sécurisés. Depuis 2016, Maple a pris de l'ampleur; nous fournissons des soins à plus de 7 millions de personnes au Canada et sommes à la tête du programme de soins virtuels financé par la Nouvelle-Écosse. Grâce à son réseau de plus de 2 000 professionnels de la santé et de sa vaste expérience dans le domaine des partenariats gouvernementaux, Maple propose des solutions évolutives, sécurisées et intégrées au sein du système public.

Méthodologie du sondage

Les résultats présentés ici proviennent d'un sondage en ligne mené par Maple du 2 au 7 avril 2025, auprès d'un échantillon représentatif de 1 505 Canadiennes membres du Forum Angus Reid. Le sondage a été mené en français et en anglais. À des fins de comparaison uniquement, un échantillon probabiliste de cette taille comporterait une marge d'erreur de $\pm 2,53$ points de pourcentage, 19 fois sur 20.

Demandes des médias

Écrivez-nous à l'adresse press@getmaple.ca.

maple

Vous souhaitez en savoir plus sur les partenariats stratégiques avec Maple?

Remplissez le formulaire à l'adresse suivante :
<https://www.getmaple.ca/fr/entreprises/contact/>