

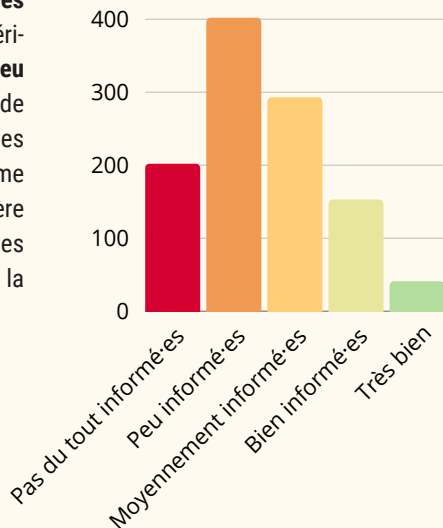
MÉNOPAUSE : QUAND L'INFO FAIT DÉFAUT

Les données présentées sont issues d'une enquête en ligne menée par le Planning Familial 21 en 2025, à laquelle plus d'un millier de personnes ont répondu. Ces informations statistiques sont complétées par des données qualitatives de terrain : groupes de discussion et entretiens avec des personnes concernées, ainsi que des entretiens avec des professionnel·les de santé.

PLUS DE _____
17 MILLIONS DE PERSONNES SONT
ACTUELLEMENT EN TRAIN
_____ DE TRAVERSER LEUR MÉNOPAUSE EN FRANCE

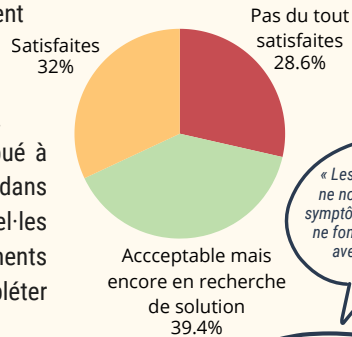
En matière de ménopause ou péri-ménopause, l'enquête en ligne identifie un point crucial : **55,3 % des répondant-es**, concerné-es par la ménopause ou péri-ménopause, se considèrent comme étant **pas ou peu informé-es ce sujet**. La période de questionnement de la fin des menstruations ou de la traversée des premiers signes physiologiques déterminés comme étant ceux de la ménopause est une période charnière dans la vie des personnes menstruées. C'est dans les interstices de ce parcours de santé que se nichent la plupart des inégalités aux soins et à l'information.

74,3% des personnes interrogées déclarent avoir eu accès à des informations concernant la ménopause en dehors de leurs professionnel·les de santé, dont la majorité au travers des médias, tous médias confondus. Les discussions entre pairs arrivent à la seconde place en tant que source d'information hors du circuit médical.



DES OBSTACLES DANS L'ACCÈS AUX SOINS

57% des répondant-es de l'enquête ont déclaré **avoir consulté un-e professionnel-le de santé** dans le cadre de leur ménopause ou péri-ménopause. 28.6% des personnes enquêtées ont indiqué "ne pas être satisfaites" de leur accompagnement par le corps médical, et 39.4% ont qualifié cet accompagnement par un-e professionnel-le de santé comme étant "acceptable" bien qu'incomplet en matière de recherche de solutions en lien avec leur situation. Les professionnel-le-s de la santé ayant contribué à l'enquête ont tous et toutes signalé les lacunes dans leur savoir concernant la ménopause, qu'iel-les essayent de combler par des engagements personnels d'information et formation pour compléter leurs connaissances initiales en la matière.



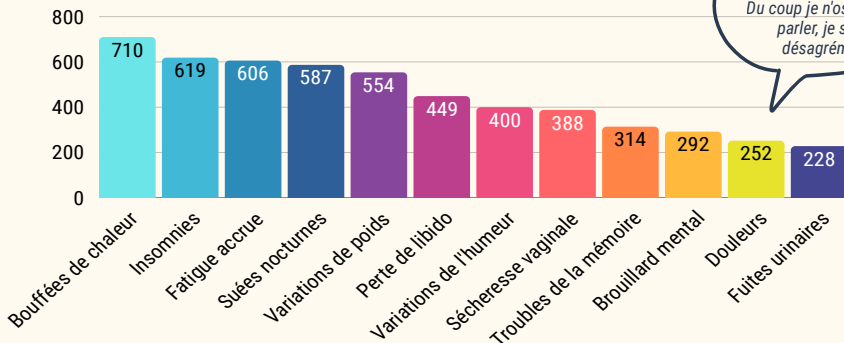
« Les médecins en général ne nous parlent jamais des symptômes de la ménopause et ne font pas le rapprochement avec nos symptômes. »

« Ma généraliste, qui a une "spécialisation en gynéco", m'a envoyé consulter un neurologue au CHU, pour des tremblements, dont j'ai découvert quelques mois plus tard dans un article du Monde, qu'ils faisaient partie des symptômes de la ménopause. »

« Mon médecin me dit que je suis trop jeune pour être en pré-ménopause. Du coup je n'ose plus lui en parler, je subis les désagréments. »

TOUS LES PARCOURS DE LA MÉNOPAUSE SONT DIFFÉRENTS

Il existe une multitude de signes, parfois mal identifiés par les professionnel-les de santé. Il n'existe pas de "parcours-type" de la ménopause, mais une diversité de trajectoires et vécus.



Une multitude de signes identifiés comme étant en lien avec la péri-ménopause

selon le baromètre de la ménopause du Planning Familial 21, publié en septembre 2025 (1083 répondant-es à l'enquête en ligne)

LA MÉNopause EN MILIEU PROFESSIONNEL



le planning
familial 21

La ménopause est encore trop fréquemment considérée dans l’imaginaire collectif comme un “problème de vieille”, une étape inévitable et banalisée, associée à la fin de la vie active ou au seuil de la retraite. Cette perception erronée contribue à invisibiliser les véritables enjeux de la ménopause : la grande majorité des personnes qui traversent la ménopause ou la péri-ménopause sont pleinement engagées dans leur vie professionnelle. Beaucoup d’entre elles se trouvent même à un moment charnière de leur carrière, au sommet de leurs compétences et de leur expérience. **95,3% des personnes menstruées répondant-es vivent ou ont vécu l’arrivée de la péri-ménopause et de la ménopause pendant leur vie professionnelle.**

Le rapport de la députée Stéphanie Rist, publié en avril 2025, mentionne qu’une étude menée au Royaume-Uni constate qu’1 femme sur 10 indique avoir démissionné en raison des signes de la ménopause. Selon ce même rapport, “50% des femmes en France estiment que la ménopause a un impact sur leur vie professionnelle”.

Parmi les répondant-es de l’enquête portée par le Planning Familial, **405 personnes ont exprimé un besoin d’aménagement**, de changement ou d’ajustement **de leurs conditions de travail**, ce qui représente **38.9 % de l’ensemble des participant-es.**

Assimiler la ménopause à une simple étape “de fin de parcours” revient donc à ignorer que **cette transition physiologique survient souvent au cœur de la vie active**, à un moment où les personnes ménopausées sont des actrices essentielles du monde du travail et de la société. **Reconnaître cette réalité, c’est aussi mieux comprendre les besoins spécifiques liés à cette trajectoire de vie**, valoriser les apports des travailleur-euses et adapter les environnements professionnels pour qu’ils prennent en compte cette étape de vie, afin de ne pas freiner leur épanouissement ni leur contribution.

décalage
malaises
insomnies douleurs
rythme
sommeil
épouement
chaleur
brouillard
changements
migraines

« Pouvoir s’absenter quand on a trop mal. »

« Pouvoir prendre un jour de repos. »

« Commencer plus tard en cas d’insomnie. »

« Plus de temps pour les soins en général, mais aussi ceux liés à ménopause. »

« Plus de temps pour la régulation du sommeil et activités sportives. »

38.9%

SEXUALITÉ ET MÉNOPAUSE

La ménopause peut constituer une période de vulnérabilité accrue, en particulier dans la sphère intime, qui se trouve fréquemment bouleversée dans les habitudes individuelles, la confiance en soi, le rapport au corps, et les dynamiques de couple. Lors des groupes de discussion initiés par le Planning Familial 21, **des participantes ont évoqué le fait de subir des relations sexuelles non désirées et douloureuses avec leurs maris** « *sinon il va voir ailleurs* ». Sur ce sujet, une enquêtée nous a également confié dans le cadre d'un entretien individuel : « *Je ne dirais pas un viol, mais bon, on est quand même obligée, quoi.* ».

46,2% DES RÉPONDANT-ES ONT DÉJÀ MIS EN PLACE DES STRATÉGIES POUR NE PAS SE SENTIR OBLIGÉ-E D'AVOIR UN RAPPORT SEXUEL AVEC LEUR PARTENAIRE.

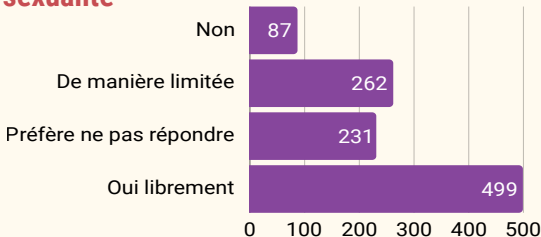
« On s'est entravées nous-mêmes, les femmes, de pas mal de choses, parfois... La peur de déplaire, la peur de l'abandon, la peur de ne pas être désirée... »

« Je peux être complètement respectée dans mon non-désir d'acte sexuel, mais ça provoque des disputes, donc ça équivaut à l'inverse ? »

« Il n'y a plus de conséquence donc on peut encore plus en profiter. »

« Les femmes se sentent plus droites dans leurs bottes et mieux dans leur peau... Oser tout court... On arrive à mieux s'assumer ! »

La période de la ménopause peut accroître les risques de violences sexuelles dans la sphère conjugale... Mais elle peut également être source de reconnexion à soi, à ses envies, ainsi qu'à une nouvelle forme de sexualité



Moins de la moitié des répondant-es estiment pouvoir évoquer librement les changements liés à leur sexualité, dans le cadre de leur vie intime.

Selon le baromètre de la ménopause du Planning Familial 21, publié en septembre 2025 (1083 répondant-es à l'enquête en ligne)