



COMMUNIQUE DE PRESSE

Coactis Santé publie une nouvelle SantéBD sur la ménopause



500 000 femmes entrent en ménopause chaque année, et **14 millions de femmes sont concernées au total en France**, dont 100 % des femmes de 55 ans ou plus. ¹.

Le sujet de la ménopause, longtemps tabou, est aujourd'hui démystifié dans les médias.

Mais **qu'en est-il des femmes handicapées ou avec une faible littératie en santé qui entrent en ménopause ?** Ont-elles assez d'informations sur les conséquences de ce changement dans leur vie?

Selon une récente étude, **44% des femmes en France se disent insuffisamment informées sur la ménopause et ses effets.**²

Pour **permettre une meilleure compréhension de cette étape, Coactis Santé publie une nouvelle SantéBD** sur la ménopause. Disponible gratuitement sur le site www.santebd.org, cette bande-dessinée explique avec des illustrations et

des mots simples comment se passe la ménopause, les changements ressentis et les conseils pour en diminuer ses effets.

L'association a déjà développé de nombreuses ressources faciles à comprendre sur la vie affective, intime et sexuelle et le suivi gynécologique. Cette nouvelle BD vient donc enrichir la [collection](#) déjà existante.

¹ Chiffres Senat 2023:

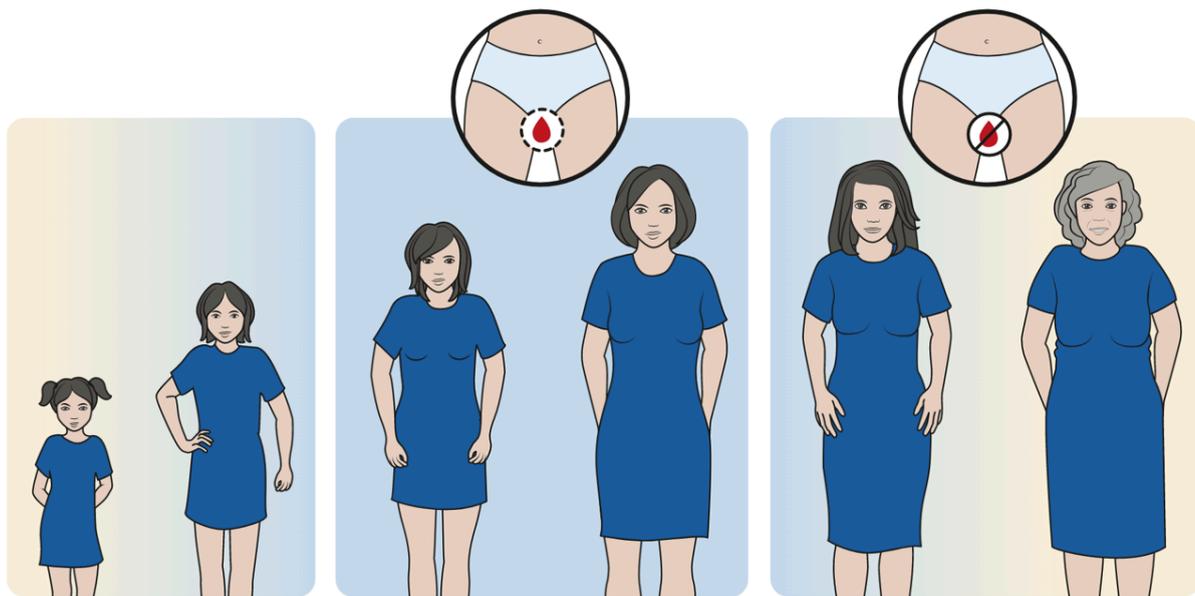
<https://www.senat.fr/rap/r22-780-1/r22-780-111.html#:~:text=Il%20faut%20bien%20avouer%20que,les%20femmes%20et%20les%20hommes%20%C2%BB.&text=Aujourd'hui%2C%20500%20000%20femmes,de%2055%20ans%20ou%20plus.>

² <https://www.essity.fr/le-groupe/initiatives-sociales/parlons-de-la-menopause-etude-2023/>

Un support pédagogique et accessible à tous

Cette nouvelle SantéBD apporte des réponses aux questions qui se posent avant et pendant la ménopause :

- Qu'est ce que la ménopause ?
- Quand survient-elle ?
- Quels changements s'opèrent chez la femme à cette période ?
- Comment savoir si une femme est ménopausée ? Faut-il consulter ?
- Quels sont les traitements pour réduire les effets de la ménopause ?
- Comment prendre soin de soi à partir de la ménopause ?



© SantéBD

En rappelant que la ménopause est une étape normale dans la vie de toutes les femmes, **SantéBD explique l'évolution du cycle hormonal chez la femme, l'apparition des règles, l'irrégularité des règles en période de pré-ménopause puis la disparition totale des règles à la ménopause.**

Des informations simples sur les changements ressentis lors de la ménopause

Le docteur me demande comment je me sens, par exemple :



© SantéBD

SantéBD évoque les changements les plus connus de la ménopause, comme les bouffées de chaleur, mais également les autres effets qui peuvent varier d'une femme à l'autre : **changements d'humeur, dépression, problèmes de sommeil, sécheresse cutanée, prise de poids, fatigue inhabituelle, problèmes de cystites ou de douleurs pendant les relations sexuelles ...**

Un document prendre soin de soi et des conseils pour mieux vivre sa ménopause

Après une présentation simple de la ménopause, SantéBD encourage la femme à consulter son médecin traitant ou un gynécologue :

- Quand prendre rendez-vous avec son médecin ?
- Comment se passe la consultation ?
- Comment le praticien sait si une femme est ménopausée ?
- Quels traitements existent pour diminuer les effets et comment prendre soin de sa santé ?

SantéBD donne également **des conseils en matière de prévention santé** à partir de la ménopause : surveiller son coeur, faire attention à ses os et se faire dépister pour les cancers.

SantéBD évoque aussi les traitements hormonaux et solutions naturelles pour se sentir mieux pendant la ménopause, en alertant sur le fait qu'ils doivent être adaptés à chaque femme, en fonction de ses antécédents et de sa santé.

La BD précise aussi que pour certaines femmes les effets de la ménopause sont minimes et que **chaque cas peut être différent**.

Enfin, SantéBD donne **de nombreux conseils pour prendre soin de soi et continuer à vivre normalement** après la ménopause.

Cette SantéBD a été **conçue par l'association Coactis Santé avec un groupe de travail constitué d'experts** en gynécologie médicale et en communication alternative améliorée, en partenariat avec le SYNGOF et la Fédération nationale des collèges de gynécologie médicale (FNCGM).

Cette BD a été rédigée en FALC (Facile à lire et à comprendre) et relue par des personnes ayant une déficience intellectuelle pour s'assurer que l'information est accessible à tous.

Comme l'affirme **Dr Elisabeth Paganelli**, gynécologue médicale et membre du Syngof et de la FNCGM : ***“Cette bande-dessinée apporte les informations essentielles pour permettre aux femmes avec une faible littératie en santé de comprendre la ménopause”***.

A propos de Coactis Santé :



Depuis 2010, l'association Coactis Santé agit pour une accessibilité effective à la santé et aux soins des personnes en situation de handicap (tous types de handicap : moteur, mental, psychique, ou sensoriel). Coactis Santé fédère une centaine de partenaires du monde institutionnel, associatif et sanitaire. Ensemble, ils co-construisent des

ressources qui facilitent la relation patient, aidant et professionnels de santé : SantéBD et HandiConnect.fr.

A travers près de 80 thèmes de santé, les ressources SantéBD facilitent la préparation des rendez-vous médicaux, l'acceptation des soins, la compréhension des messages de prévention et le dialogue. Conçues en prenant en compte les besoins des personnes en situation de handicap, les bandes-dessinées ont une vocation d'accessibilité universelle. Elles sont gratuites et personnalisables.

Pour en savoir plus : www.coactis-sante.fr

Contact presse :

Stéphanie Baz : stephanie.baz@coactis-sante.fr ; 06.74.04.35.92