



La santé du cerveau pendant la ménopause: comprendre le rôle de la technologie



CENTRE FOR AGING
+ BRAIN HEALTH
INNOVATION
Powered by Baycrest

AgeTech
Insights
Mars 2026

À propos d'AgeTech Insights



Série d'informations sur le marché fondées sur le vécu des gens



Présente des données dont on peut extraire de l'information pour la conception, l'adoption et le financement d'innovations ainsi que la réglementation qui les encadre



Constitue une assise solide sur laquelle peuvent se fonder les utilisateurs finaux, les entrepreneurs, les investisseurs, les dirigeants du secteur et les décideurs politiques pour prendre des décisions éclairées



Met les personnes âgées bien au centre des priorités établies et mises en œuvre en matière de technologies liées au vieillissement

1,420 Femmes canadiennes âgées de 40 ans + interrogées
De 8 provinces en:

20% Périménopause **12%** Ménopause **67%** Postménopause

Definitions

Périménopause: Période précédant la ménopause et commençant généralement à la fin de la quarantaine, quand le niveau d'hormones commence à fluctuer.

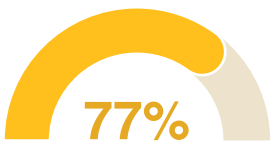
Ménopause: État d'une femme qui n'a pas de règles pendant 12 mois consécutifs.

Postménopause: Période *suivant* les 12 mois consécutifs pendant lesquels une femme n'a pas eu de règles.

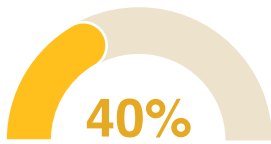
Ce que nous avons appris



1. Les changements cognitifs et mentaux subis couvrent tous les types de ménopauses et tous les stades



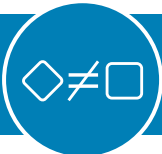
77% savent que la ménopause peut affecter la santé cognitive et mentale



40% déclarent utiliser des **outils numériques pour gérer les symptômes de la ménopause**



Les **troubles du sommeil** constituent le symptôme le plus persistant à tous les stades



2. Le fait d'être à l'aise avec la technologie ne signifie pas pour autant que l'on utilise des outils spécifiques à la ménopause



58% se sentent très ou extrêmement à l'aise avec les **technologies numériques**



9% affirment utiliser des **outils numériques pour la gestion des symptômes de leur ménopause**



On utilise des **outils pour le bien-être général** et non pour la ménopause à proprement parler



3. Les outils numériques ne conviennent que rarement aux femmes en ménopause et on recommande peu les technologies en milieu clinique



40% ont utilisé des **outils numériques pour soulager les symptômes liés à la ménopause** les ont jugés pas du tout ou légèrement utiles



2% se sont vu **recommander un outil numérique pour leur santé cognitive ou mentale ménopausique** par un professionnel de santé



Beaucoup de femmes peinent à trouver **information claire, des conseils et validations sur leurs symptômes cognitifs et mentaux ménopausiques**



4. Les femmes montrent un vif intérêt pour les technologies de prise en charge de la ménopause



40% intéressé par les **technologies d'aide à la vie quotidienne**



39% aimeraient avoir des outils pour **suivre l'évolution de leurs fonctions cognitives**



35% aimeraient avoir des outils pour **la gestion de leur humeur et de leur bien-être émotionnel**



Recommandations:

Donner la priorité à la création d'outils expressément pour la ménopause pour que les femmes restent en bonne santé cognitive et mentale peu importe leur type de ménopause et à tous les stades de la ménopause

Mettre au point, valider et promouvoir des outils numériques pour la ménopause accessibles et fiables qui répondent aux besoins des femmes qui veulent prendre en charge leur santé cognitive et mentale

Rendre les outils numériques sur la ménopause plus utiles, en accroître la validation et les intégrer en milieu clinique, avec des recommandations claires de fournisseurs de soins de santé de confiance

Concevoir avec tous les acteurs concernés des outils numériques en fonction des priorités des femmes et en favoriser l'intégration dans les activités quotidiennes et les soins cliniques

Suite des choses?

Donner la priorité à des solutions technologiques qui s'utilisent tôt dans la prise en charge, proposent des améliorations à l'hygiène de vie et se spécialisent dans la santé du cerveau auxquelles contribuent les femmes à tous les stades de la ménopause et qui s'intègrent aux recommandations de professionnels de la santé de confiance



+ Rendez-vous à **cabhi.com** pour consulter le rapport AgeTech Insights complet.

+ Ou envoyez un courriel à **agetechinsights@cabhi.com** pour en savoir plus sur les études de marché que nous réalisons.

Le présent rapport est issu d'une collaboration entre le:

Women's Age Lab

WCH



BHEAM LAB
BRAIN HEALTH EQUITY IN RESEARCH & MEMORY LAB

femtech
CANADA



camh | womenmind

Ontario

Ministry of Colleges, Universities, Research Excellence and Security

Women's Brain
Health Initiative

Laboratory of
BEHAVIOURAL
Neuroendocrinology

Toronto
Metropolitan
University

WOMEN'S HEALTH
RESEARCH CLUSTER

Baycrest

Canada

La présente publication se veut un guide sur certains enjeux précis et ne constitue en rien un avis professionnel. Ne fondez aucune décision sur son contenu avant d'avoir sollicité les conseils de professionnels. Aucune déclaration ou garantie (expresse ou implicite) n'est donnée quant à l'exhaustivité de ce contenu. Dans la mesure permise par la loi, Canadian Centre for Aging & Brain Health Innovation Development Inc., ses affiliés, ses employés et ses mandataires n'acceptent aucune responsabilité ou obligation de diligence pour toute conséquence que vous subissez ou que subit toute autre personne qui pose un geste ou s'abstient de poser un geste en fonction du contenu de la publication ou pour toute décision fondée sur ce contenu.

