

DOSSIER DE PRESSE



Une campagne de **SOFÉLIA**

La Fédé militante des Centres
de Planning familial solidaires

5 octobre 2026

Sofélia – La Fédé militante des Centres de Planning familial solidaires lance ce 5 octobre une campagne d'information et de sensibilisation « **Ménopausons ensemble. Oser parler ménopause.** » Cette campagne **brise les tabous autour de cette période et déconstruit les idées reçues qui y sont souvent associées.** Ce projet s'adresse aux personnes ménopausées, à leur entourage, aux professionnel·le·s qui les accompagnent et plus globalement à tou·te·s les citoyen·ne·s pour qu'elles·ils développent leurs connaissances sur cette période et un regard critique sur celle-ci.

Plusieurs **supports informatifs et pédagogiques** ont été produits dans le cadre de la campagne d'éducation permanente « **Ménopausons ensemble** » de Sofélia : **deux affiches, une brochure et des stickers.** Ce projet comprend aussi une **campagne d'affichage en Wallonie et à Bruxelles**, la participation de l'équipe de Sofélia à des **activités de terrain en Wallonie et à Bruxelles**, une **communication soutenue sur les réseaux sociaux de Sofélia (Facebook et Instagram)** ainsi que des **revendications s'adressant aux mondes politiques et mutualistes.**

Soulignons que Sofélia a consulté **150 personnes concernées** par la ménopause via un sondage lancé *en avril 2026*. L'objectif de cette démarche était de construire une campagne prenant en considération la **multiplicité des vécus de la ménopause et de ses différentes étapes.**

Pourquoi une campagne pour déconstruire les tabous autour de la ménopause ?

La ménopause concerne une grande partie de la population. En effet, en Belgique, cette période concerne en moyenne **43% des travailleuses*, soit 21,7% de la « population active » [1].**

La période ménopausique a des **impacts** sur les personnes concernées ainsi que sur leur qualité de vie. Pourtant, elle reste **globalement méconnue, ignorée ou objet de fausses informations.** Quand elle est abordée, c'est souvent sous le prisme de la maladie, du manque, des moqueries ou encore de la perte d'autonomie. Certaines représentations sociales l'associent même à une perte de féminité.



[1] Institut pour l'égalité des femmes et des hommes (iefh), Avis n°2023-001 relatif à l'élaboration d'une politique en matière de (péri)ménopause, 2024, <https://miniurl.be/r-6w81>.

Les ménopauses sont plurielles



La campagne « Ménopausons ensemble » met en évidence que **le vécu de la ménopause peut prendre différentes formes**. Il est possible de traverser cette période en silence ou de la partager avec son entourage. Certaines personnes se sentent soutenues, d'autres isolées et incomprises. L'arrêt définitif des règles peut être vécu comme une libération, ou être source de tristesse et d'angoisse (ou tout ça à la fois) ! Dans tous les cas, **une transformation s'opère**.

Ce projet souligne qu'il existe **autant de manières de vivre sa ménopause que de personnes ménopausées**.

Les objectifs de la campagne



La campagne « Ménopausons ensemble » a pour **objectifs principaux** d'être de :

- Visibiliser cette période de vie encore trop méconnue du grand public, des personnes concernées et des professionnel·le·s de santé ;
- Déconstruire les tabous et les idées reçues autour de la ménopause et des étapes qui l'entourent auprès de tout·e·s les citoyen·ne·s ;
- Améliorer les connaissances du grand public sur cette période et lister les soutiens et les ressources existant·e·s sans les imposer ou les hiérarchiser ;
- Sensibiliser les politiques à la prise en compte de cette période dans le cadre du travail ;
- Sensibiliser les mutualités à une meilleure information et prise en charge des personnes concernées en cas de besoin.

Les supports de la campagne

A partir de ce 5 octobre et ce jusqu'à la fin de l'année 2026, Sofélia communiquera autour de la campagne « Ménopausons ensemble » via **plusieurs supports**.

Une brochure informative et pédagogique



La brochure de la campagne « **Ménopausons ensemble** » (en format A5) se veut être une contribution à la prise de conscience critique sur la ménopause et ses impacts sur les personnes concernées. **Son objectif principal est de déconstruire les fausses croyances autour de la ménopause**, ainsi que de participer à changer la vision qu'ont les citoyen·ne·s de la période ménopausique.



Cette brochure s'adresse aussi bien :

- aux personnes **qui vivent ou vivront un jour la ménopause** (et les étapes qui l'entourent), pour qu'elles disposent d'outils critiques face aux fausses croyances qui affectent la manière dont elles envisagent la ménopause ;
- aux personnes **qui ne vivront jamais de ménopause**, pour les sensibiliser et contribuer à une prise de conscience des idées reçues sur la ménopause (et les étapes qui l'entourent).

Plus précisément, la brochure aborde les sujets suivants :

- **La ménopause, qu'est-ce que c'est ?** Cette partie met notamment en évidence qu'il n'y a pas une ménopause mais DES ménopauses.
- **La ménopause, c'est une maladie ?** Cette partie rappelle que la ménopause n'est pas une maladie, tout en revenant sur ce qui peut se passer dans le corps durant cette période (tant au niveau physique qu'au niveau mental).
- **La ménopause se vit-elle de la même façon partout, depuis toujours ?** Cette partie revient sur l'origine et l'apparition du terme ménopause (19^{ème} siècle) et retrace l'évolution de sa définition jusqu'à aujourd'hui.
- **La ménopause doit-elle se vivre en silence ?** Cette partie revient sur les vécus de la ménopause vis-à-vis des relations et du rapport à soi-même.
- **La ménopause signe-t-elle la fin de la vie sexuelle ?** Cette partie se focalise sur la question de la sexualité. Elle déconstruit l'idée selon laquelle la ménopause signerait la fin de la vie sexuelle. Cette partie aborde le fait que cette période peut être vécue comme une libération pour certain·e·s ou comme une période de désagréments pour d'autres.
- **Féminin = Reproduction ?** Cette partie évoque l'importance d'arrêter l'équation « féminin = reproduction ».
- **Quelques pistes pour aborder cette période.** Pour finir, cette partie s'adresse aux personnes concernées par la ménopause et leur entourage afin d'appréhender comme chaque personne le souhaite cette période.



La brochure de la campagne « Ménopausons ensemble » est commandable en format papier auprès de l'équipe de Sofélia via son site internet et téléchargeable en format pdf sur le site internet de Sofélia.

Des affiches et une campagne d'affichage en Wallonie et à Bruxelles

La campagne « Ménopausons ensemble » comprend **deux affiches (en format A3)** qui feront l'objet d'une **campagne d'affichage en Wallonie et à Bruxelles** durant le dernier trimestre de 2026. Ces deux affiches sont commandables en **format papier auprès de l'équipe de Sofélia via son site internet** et **téléchargeables en format pdf** sur le site internet de Sofélia.

Affiche 1 : Ménopausons ensemble. Oser parler ménopause.

Cette affiche met en évidence **l'importance de parler de ce sujet et de briser les tabous qui l'entourent**. Que l'on soit une personne ménopausée ou non, il ne faut pas avoir honte d'en parler. L'affiche met également le souhait de **briser l'isolement ressenti par beaucoup de personnes ménopausées** durant cette période. Le visuel propose une image de la période ménopausique faite de **partage, d'échange et d'intérêt**.

[Téléchargez l'affiche en format pdf.](#)



Affiche 2 : Les ménopauses sont plurielles

Cette affiche souligne qu'il existe autant de manières différentes de vivre sa ménopause que de personnes ménopausées.

En effet, il n'existe pas une seule façon d'aborder cette période. Il n'existe pas une seule manifestation de celle-ci. Les corps et les parcours de vie sont singuliers. Les ménopauses le sont donc aussi. Il n'y a pas une ménopause mais **DES ménopauses**.

Téléchargez l'affiche en format pdf.

LES MÉNOPAUSES SONT PLURIELLES

SOFÉLIA EN PARLE !

Retrouvez toutes les informations ici !
www.sofelia.be

Une campagne de : **SOFÉLIA**
Au sein institution des Centres de Planning familial solidaires

Avec le soutien de : **F3** **Solidaris** **P&V** **Wikio**

Éditrice responsable : Noémie Van Erps,
Place Saint-Jean 1/2 1000 Bruxelles.
Illustrations : Manon Brûlé
Design et conception : Knock Knock Prod & Steppers Studio



Des actions de sensibilisation en Wallonie et à Bruxelles

Afin de faire vivre sa campagne « Ménopausons ensemble » et de sensibiliser le grand public à l'existence de celle-ci, Sofélia prévoit de participer à **plusieurs actions d'information et de sensibilisation en Wallonie et à Bruxelles** durant *le dernier trimestre de l'année 2026* :

- **Le 16 octobre de 14h à 16h à Sambreville**

Un atelier sous forme de « café/thé ménopause » est organisé par le Centre Régional d'Action Culturelle de Sambreville en collaboration avec Sofélia. Le Centre de Planning familial de Namur – Réseau Solidaris prendra aussi part à cet atelier.

- **Le 11 décembre à Charleroi**

Sofélia prendra part à une activité organisée par Soralia autour de la thématique de la ménopause. Plus d'infos sur cet événement seront communiquées prochainement.

Pour en savoir plus sur ces activités, rendez-vous sur notre site internet.

Des revendications politiques et mutualistes



La campagne « Ménopausons ensemble » comprend aussi un **volet revendicatif** qui fera l'objet d'une communication durant le mois de décembre 2026 :

- Via des **recommandations adressées aux politiques** pour une prise en compte de cette période dans le cadre du travail.
- Via la **sensibilisation des mutualités** à une meilleure information et prise en charge des personnes concernées en cas de besoin.

Sofélia vous informera depuis ses réseaux sociaux (Facebook et Instagram) et son site web au sujet de ce volet revendicatif. **Restez connecté·e·s !**



Découvrez aussi **la vidéo sur “Ma vie en plus”** intitulée “Ménopause, une période encore trop taboue” où Juliette Bell Andrade, *juriste et chargée de missions chez Sofélia*, déconstruit une série d'idées reçues sur la période ménopausique : <https://mavieenplus.solidaris-wallonie.be/video/menopause/>.

Qui sommes-nous ?



Sofélia – La Fédé militante des Centres de Planning familial solidaires a été fondée en 1984 par Soralia afin de créer un contrepouvoir et une représentation spécifique et laïque dans le domaine de la contraception, de la parenté responsable, de l'interruption volontaire de grossesse et des relations affectives et sexuelles égalitaires.

Sofélia coordonne et promeut les actions de 20 structures actives en Wallonie et à Bruxelles : **17 centres de planning familial, dont 9 pratiquent l'interruption volontaire de grossesse (IVG), et 3 sièges**. Elle a pour mission de représenter ses Centres de Planning familial auprès des pouvoirs publics. Sofélia fait partie intégrante du réseau associatif de Solidaris Wallonie avec laquelle elle partage des valeurs communes de solidarité, d'engagement, de proximité et de respect.

Sofélia réalise diverses **actions et publications** : campagnes, enquêtes, brochures, évènements, portes ouvertes, etc. Elle est reconnue par le décret du 17 juillet 2003 relatif au soutien de l'action associative dans le champ de **l'Éducation permanente**.

Dans le cadre de sa campagne 2026, Sofélia a collaboré avec **différentes structures et professionnel·le·s de première ligne**. Dans un premier temps, lors de la phase de recherches, Sofélia a rencontré des associations expertes comme Liages, Femmes et santé, la Women's Health Clinic et des professionnelles du CPF Rosa de Bruxelles.

Pour la **création graphique de la campagne**, Sofélia a eu l'occasion de travailler avec Manon Brûlé pour les illustrations et avec Knock Knock Prod et Steppers Studio pour le design et le concept graphique.

Dans un second temps, **lors de la phase de la rédaction de la brochure informative et pédagogique** produite dans le cadre de la campagne « Ménopausons ensemble », **15 personnes** concernées par la ménopause ont relu la brochure. Diverses associations (**le CPF Rosa de Bruxelles, Femmes et Santé, Liages, Corps écrits, Santé en jeux**) ont également été impliquées dans la relecture.

Une initiative de Sofélia - La Fédé militante des Centres de Planning familial solidaires

Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles, de la Région wallonne, de Solidaris et de P&V.

Illustrations de la campagne : Manon Brûlé.

Concept et design : Knock Knock Prod et Steppers Studio.

Sofélia

Place Saint-Jean, 1-2 1000 Bruxelles

Tél. 02/515.17.68

sofelia@solidaris.be

CONTACT PRESSE : Eloïse Malcourant – eloise.malcourant@solidaris.be -
– 02/515.17.68

Plus d'informations sur la campagne « Ménopausons ensemble » :
<https://www.sofelia.be/nos-campagnes/menopausons-ensemble/>

SOFÉLIA

La Fédé militante des Centres
de Planning familial solidaires

MÉNOPAUSONS
ENSEMBLE

