

Canadian *Menopause*  
**COALITION**  
canadienne sur la *ménopause*

---

*Un changement positif*

Lancement de la Coalition canadienne sur la ménopause

Le jeudi 15 octobre 2009

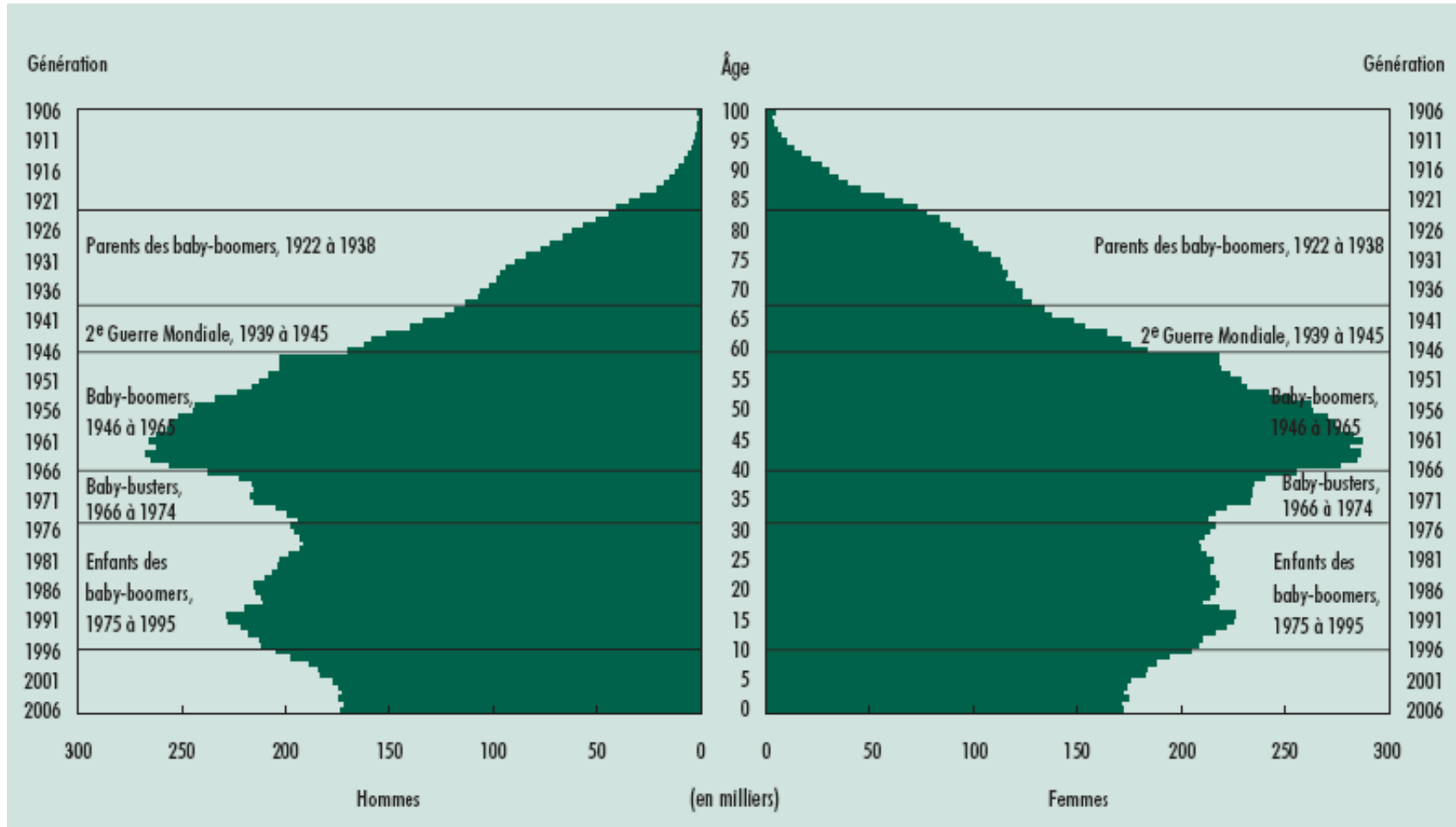
## Qu'est-ce que la ménopause?

- Les ovaires cessent de produire les hormones féminines, soit l'œstrogène et la progestérone
- Les règles deviennent irrégulières, puis cessent
- Les ovaires ne produisent plus d'ovules
- Aucune grossesse ne peut se produire à la suite de la ménopause

L'œstrogène et la progestérone ont de nombreux effets sur l'organisme

- le cerveau
- les seins
- le coeur
- le foie
- les os
- le vagin
- la peau
- l'utérus
- les ovaires

# Pyramide d'âge de la population canadienne en 2006



- Établie en juin 2008
- 14 organisations de la santé
- renseignements factuels sur la santé générale de la femme pendant :
  - la périménopause
  - la ménopause
  - la post-ménopause

### La Coalition sur la ménopause cherche à :

- accroître la sensibilisation et la compréhension
- clarifier, réduire la confusion
- simplifier, réduire la complexité
- fournir des renseignements complets, coordonnés et fiables

### La Coalition sur la ménopause cherche à :

- accroître la portée et l'impact
- adopter une approche plus concertée
- assurer la cohérence et la complémentarité des messages

### En :

- partageant les connaissances
- partageant les réseaux
- partageant les ressources

### Principale cause de décès chez les femmes post-ménopausées

**94 % des risques peuvent être modifiés :**

- Obésité
- Hypertension artérielle
- Tabagisme
- Stress
- Diète (fruits et légumes)
- Alcool
- Niveaux sanguins de lipides



## **1 femme sur 4 âgée de plus de 50 ans souffre d'ostéoporose**

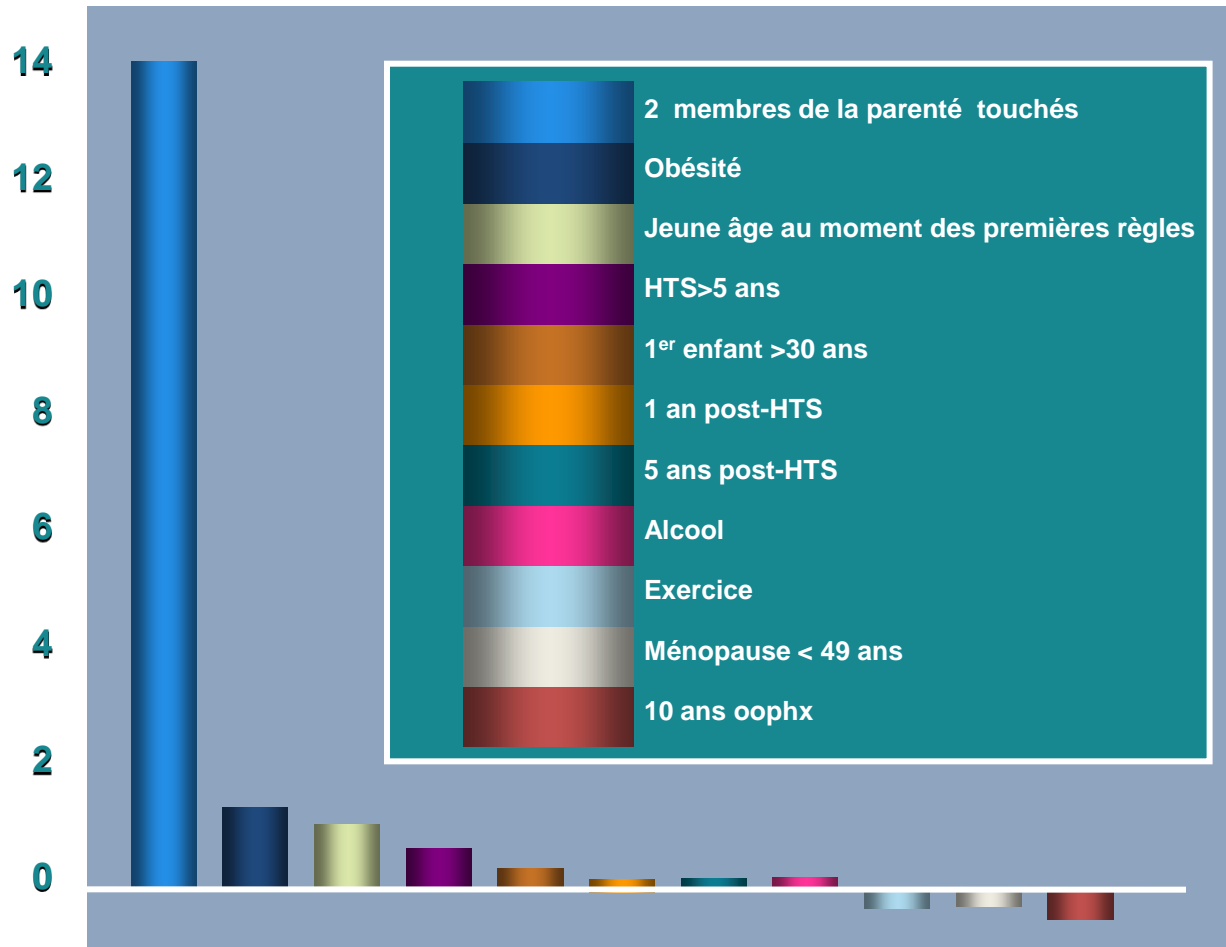
- Douleur toute la journée, à tous les jours
- Changements de la forme du corps
- Perte en grandeur
- Perte d'estime de soi
- Trouble de la démarche
- Peur de tomber

**Il n'est jamais trop tard pour arrêter  
une réduction supplémentaire de la masse osseuse.**

Une recherche dans le *British Medical Journal* indique que 55 % des décès liés au cancer et à la maladie cardiaque auraient pu être évités **SI** les femmes :

- n'avaient jamais fumé
- avaient fait de l'exercice pendant un minimum de 30 minutes par jour à une intensité moyenne, comme la marche rapide
- avaient une diète saine faible en viandes rouges et en gras trans
- avaient surveillé leur poids

**Risque relatif**



Au cours des 3 premières années, la moitié des femmes auront des symptômes d'atrophie urogénitale :

- miction impérieuse et fréquence de miction accrue
- récurrence des infections des voies urinaires
- sécheresse vaginale
- douleur pendant les relations sexuelles

**Merci de votre attention**

Canadian *Menopause*  
**COALITION**  
canadienne sur la *ménopause*



CANADIAN  
PHARMACISTS  
ASSOCIATION

ASSOCIATION DES  
PHARMACIENS  
DU CANADA



The College of  
Family Physicians  
of Canada

Le Collège des  
médecins de famille  
du Canada



Federation of Medical  
Women of Canada  
Fédération des femmes  
médecins du Canada



Osteoporosis Canada  
Ostéoporose Canada



Ovarian Cancer Canada  
Cancer de l'ovaire Canada



Society of Rural Physicians of Canada  
Société de la médecine rurale du Canada