

Canadian *Menopause*
COALITION
canadienne sur la *ménopause*

Un changement positif

Lancement de la Coalition canadienne sur la ménopause

Le jeudi 15 octobre 2009

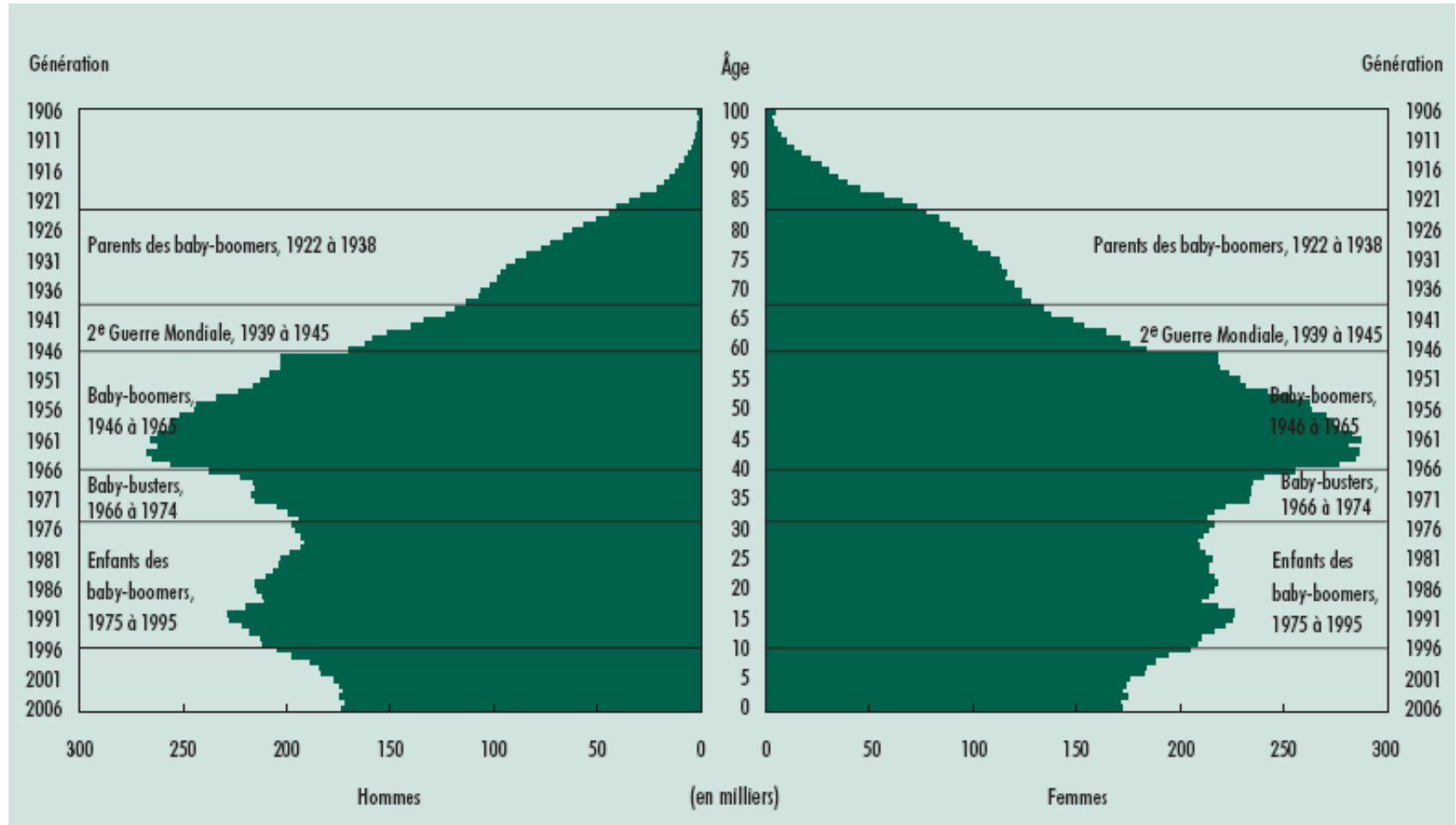
Qu'est-ce que la ménopause?

- 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

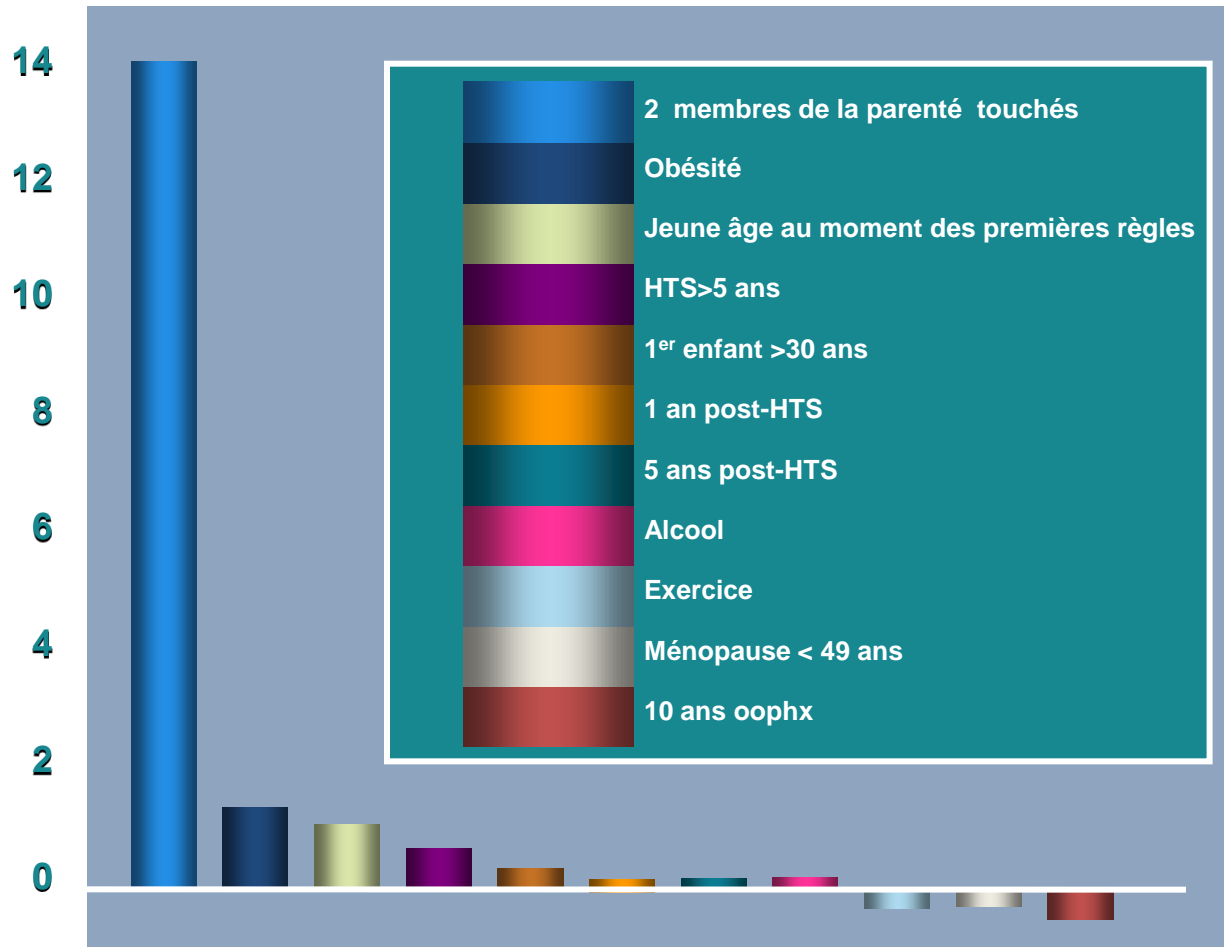
- Douleur toute la journée, à tous les jours
- Changements de la forme du corps
- Perte en grandeur
- Perte d'estime de soi
- Trouble de la démarche
- Peur de tomber

**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