

### ***Sans les faits, la ménopause peut faire peur***

**Victoria (C.-B.), le 27 juin 2018** – La ménopause est une étape incontournable de la vie. Les taux d’hormones diminuent et la fertilité s’amenuise. Même s’il s’agit d’un processus normal, on ne parle pas très ouvertement de la ménopause. La Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (SOGC) espère faire changer les choses.

À compter d’aujourd’hui, grâce au lancement de son site Web renouvelé sur la ménopause, [www.MaMénopause.ca](http://www.MaMénopause.ca), la SOGC s’est fixé pour objectif de rejoindre les 80 % de femmes en ménopause qui souffrent en silence d’au moins un symptôme. La SOGC tente également d’atteindre le plus de 1 % de femmes dont la ménopause se déclare tôt et qui pourraient en ignorer les différentes conséquences sur leur santé selon leur âge.

« Même si la ménopause est une réalité de la vie, les femmes ne discutent pas toujours ouvertement de leurs symptômes et ne réalisent pas que ceux-ci sont traitables au moyen de traitements sécuritaires et efficaces », indique Dre Jennifer Blake, directrice générale de la SOGC. « Bien des femmes ont peur de l’inconnu. Pourtant, à mesure que notre corps change, nous pouvons adapter notre mode de vie pour favoriser la meilleure santé possible tout en vieillissant. C’est la conversation que la SOGC souhaite amorcer. La SOGC veut que les femmes parlent entre elles et avec leurs fournisseurs de soins de santé et que ces discussions reposent sur des conseils provenant de sources crédibles et de données scientifiques. »

Le site [mamenopause.ca](http://mamenopause.ca) comporte des renseignements qui donnent aux femmes les outils nécessaires pour jouir de la meilleure santé possible en cette période où leur corps subit d’importants changements. Le début de la ménopause n’arrive pas au même âge pour toutes les femmes, mais ce site Web peut les préparer à envisager les possibilités qui s’offrent à elles pour le traitement des divers symptômes liés au déclin de l’œstrogène et de la progestérone.

Cette version mise à jour du site [mamenopause.ca](http://mamenopause.ca) offre également un questionnaire diagnostique rapide pour aider les femmes et leurs fournisseurs de soins de santé à déterminer si elles ont commencé la ménopause ou non. Le questionnaire présente les symptômes de la ménopause et offre des faits de santé et des trucs pour bon nombre de ces symptômes, par exemple :

- sueurs nocturnes;
- bouffées de chaleur;
- sautes d’humeur;
- difficulté à dormir;
- diminution de la libido;
- contrôle de la vessie.

Une partie des données scientifiques présentées sur le site Web comprennent de récentes conclusions indiquant que le traitement hormonal substitutif est en fait sécuritaire pour les femmes et qu’il peut leur apporter certains avantages de santé en plus de soulager leurs symptômes et leur apporter du bien-être.

« Pendant longtemps, les femmes ont cru que le traitement hormonal substitutif n’était pas sécuritaire

en raison de recherches populaires dont les conclusions étaient erronées », affirme Dre Blake. « Il existe aujourd'hui une quantité considérable de données scientifiques significatives qui justifient de recommander le traitement hormonal substitutif (hormonothérapie). La SOGC souhaite continuer à diffuser ce message et à écarter les mythes entourant l'hormonothérapie, car elle a démontré qu'elle peut améliorer la qualité de vie. »

« En même temps, la SOGC veut aussi donner des renseignements équivalents sur d'autres traitements efficaces pour aider les femmes à faire un choix éclairé en ce qui concerne leur santé. »

La promotion du site Web se fera sur Facebook et Instagram avec le slogan « Sans les faits, la ménopause peut faire peur » sur fond d'une affiche de film d'horreur.

« La SOGC espère que cette approche attirera l'attention et encouragera les femmes à se tourner vers nos nouvelles ressources pour trouver des réponses provenant de professionnels de la santé canadiens », conclut Dre Blake.

**Pour de plus amples renseignements, ou pour organiser des entrevues, veuillez contacter :**

Anne Trueman

Directrice des communications de la SOGC

Courriel : [atrueman@sogc.com](mailto:atrueman@sogc.com)

Téléphone : 613-617-7074

-30-

**À propos de la SOGC**

La SOGC est l'un des organismes nationaux de spécialité les plus anciens au Canada. Fondée en 1944, la Société a pour mission de faire la promotion de l'excellence dans la pratique des soins en obstétrique et en gynécologie et de faire progresser la santé des femmes grâce au leadership, à la défense des intérêts, à la collaboration et à l'éducation. La SOGC représente les obstétriciens et les gynécologues, les médecins de famille, les infirmières, les sages-femmes et les professionnels paramédicaux qui travaillent dans le domaine de la santé génésique et sexuelle. Pour de plus amples renseignements, veuillez visiter le site Web de la SOGC : [www.sogc.org](http://www.sogc.org)