



POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

La Fondation canadienne de la ménopause souligne la Journée internationale des femmes par le lancement de nouvelles ressources intéressantes et l'élargissement du Conseil consultatif médical

Les plus récents outils fondés sur des données probantes visent à informer pour les femmes ménopausées et à leur donner les moyens d'agir tout en appuyant l'équité en santé

TORONTO, le 6 mars 2026 – En cette Journée internationale des femmes, la Fondation canadienne de la ménopause (FCM) présente aux femmes deux nouvelles ressources importantes, qui viennent s'ajouter à sa bibliothèque d'outils fondés sur des données probantes. Ces ressources sont appuyées par un Conseil consultatif médical nouvellement élargi, composé de certains des plus grands spécialistes de la ménopause au Canada. L'objectif de ces ressources, conçues pour donner aux femmes les moyens d'agir durant leur transition vers la ménopause, s'aligne sur le thème de la Journée internationale des femmes 2026 des Nations Unies, « Droits. Justice. Action. Pour TOUTES les femmes et les filles ».

Les nouvelles ressources, disponibles gratuitement sur le site Web de FCM, comprennent :

- [L'Essentiel de la ménopause™](#) – Explorez chaque étape de la ménopause grâce à ce document numérique interactif (également disponible en format PDF téléchargeable). Déterminez où vous en êtes dans votre expérience de la ménopause, voyez à quoi vous pouvez vous attendre et accédez à des renseignements d'experts sur les symptômes, les traitements et plus encore, pour soutenir votre santé, votre travail et votre bien-être.
- [Prendre en charge votre ménopause](#) – Votre professionnel de la santé est un partenaire important. Ce nouveau guide téléchargeable explique comment obtenir des soins, préparer votre rendez-vous et avoir une discussion de grande qualité afin que vous et votre professionnel de la santé puissiez travailler ensemble pour trouver les soins qui répondent le mieux à vos besoins et à votre vie.

Ces guides sont les plus récents de la collection de ressources gratuites fondées sur des données probantes de la FCM, qui comprend également l'outil de suivi des symptômes de la ménopause approuvé par la Société canadienne de ménopause, un guide pour s'y retrouver dans les nouvelles options de soins, privés, virtuels, etc.

« *L'Essentiel de la ménopause et Prendre en charge votre ménopause* sont les derniers outils de la FCM visant à combler le manque de connaissances et à aider les femmes à accéder aux soins



Fondation Canadienne sur la Ménopause

qu'elles méritent », mentionne la D^{re} Shafeena Premji, médecin généraliste certifiée en matière de ménopause en Alberta et membre du Conseil consultatif médical de la FCM. « À l'occasion de la Journée internationale des femmes et tous les jours de l'année, je suis fière d'appuyer la FCM et sa volonté de fournir gratuitement l'information sur la ménopause fondée sur des données probantes sur laquelle les femmes peuvent compter. »

Les D^{res} Sheila Wijayasinghee, médecin de famille certifiée en matière de ménopause, de Toronto (Ontario) et Omolayo Famuyide, de Winnipeg (Manitoba) sont récemment venues élargir le Conseil consultatif médical de la FCM.

« Je suis ravie que les D^{res} Wijayasinghe et Famuyide se joignent au groupe d'éminents spécialistes de la ménopause au Canada qui forme notre Conseil consultatif médical, souligne Janet Ko, présidente et cofondatrice de la FCM. Grâce à leurs conseils, nous continuons de faire de grandes choses et d'offrir de l'information et des ressources qui font une réelle différence. »

À propos de la Fondation canadienne de la ménopause

La Fondation canadienne de la ménopause (FCM) est une organisation nationale sans but lucratif qui a été créée pour sensibiliser la population aux répercussions de la ménopause sur les femmes et la société. La mission de la FCM est d'éliminer la stigmatisation sociale et les tabous associés à la ménopause. L'organisation est déterminée à combler les lacunes dans le domaine de la ménopause, à améliorer l'accès aux soins et aux traitements et à créer un milieu inclusif pour la ménopause au travail. Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site

FondationCanadienneDeLaMenopause.ca

Pour tout renseignement complémentaire, veuillez écrire à l'adresse courriel suivante :
natasha.compton@becuriouspr.com

