

POUR PUBLICATION IMMÉDIATE

Mois mondial de la ménopause : L'importance des faits en cette nouvelle ère de conversation

La Fondation canadienne de la ménopause offre des activités gratuites et des ressources approuvées par les experts

TORONTO, le 1^{er} octobre 2025 – Pendant le Mois mondial de la ménopause, la Fondation canadienne de la ménopause (FCM) souligne les progrès réalisés pour briser le silence entourant la ménopause, tout en incitant les femmes à aborder avec circonspection l'afflux massif d'information à ce sujet. Grâce aux nouvelles ressources, notamment le tout premier outil de suivi des symptômes de la ménopause, officiellement approuvé par la Société canadienne de ménopause, la FCM contribue à s'assurer que les femmes disposent de renseignements factuels pour faire des choix éclairés, et ce, en toute confiance et transparence.

« La conversation en ligne, dans le milieu de la santé et même au travail, a pris un formidable élan, et permet de faire tomber des tabous qui persistent concernant cette étape de la vie qui nous touche toutes », souligne Janet Ko, présidente et co-fondatrice de la FCM. « Qu'il soit maintenant possible de parler plus ouvertement de la ménopause, c'est une très bonne nouvelle. Et comme le Canada compte plus de 10 millions de femmes qui ont dépassé la quarantaine et atteint l'étape de la périménopause ou de la ménopause, la nécessité d'établir un juste équilibre entre la sensibilisation et l'information factuelle est plus grande que jamais. »

Appuyée par un conseil consultatif médical composé de spécialistes de la ménopause de premier plan au Canada, la FCM s'engage fermement à mettre fin aux préjugés qui touchent la ménopause, ainsi qu'à veiller à ce que les femmes aient accès à des soins, à des options traitements et à du soutien en milieu de travail tout au long de leur période de symptômes. En plus d'offrir un [site Web complet](#), la FCM a publié des [rapports](#) révolutionnaires qui ont établi la norme pour l'évaluation des répercussions de la ménopause sur les femmes, le système de santé et l'économie. Ce mois d'octobre, la FCM présentera des ressources nouvelles et mises à jour, ainsi que des événements, le tout offert gratuitement.

Ressources de la FCM

***Version mise à jour* de l'outil de suivi des symptômes de la ménopause, maintenant officiellement approuvée par la Société canadienne de ménopause**

L'outil de suivi des symptômes de la ménopause est une ressource pratique conçue pour aider les femmes à consigner leurs symptômes et leur permettre de facilement amorcer un dialogue avec leur professionnel de la santé. Lancé à l'origine en 2022 et créé sous la direction du conseil

consultatif médical de la FCM, l'outil permet aux femmes de suivre plus facilement les symptômes les plus courants liés à la transition vers la ménopause. Pour en savoir plus, [cliquez ici](#).

« Des ressources de confiance sont essentielles à la santé des femmes. En approuvant l'outil de suivi des symptômes de la ménopause, la Société canadienne de ménopause permet aux femmes et à leurs médecins de travailler ensemble pour améliorer les soins liés à la ménopause. » **Nese Yuksel, président de la Société canadienne de ménopause**

***Nouveauté* Guide sur la façon d'évaluer les cliniques publiques et privées de la ménopause**
Accéder à des soins de qualité pour la ménopause est parfois difficile, et les cliniques virtuelles et privées de la ménopause deviennent de plus en plus courantes. Toutefois, ce choix (et souvent ce prix) amène des questions : comment savoir si un fournisseur de soins est de bonne réputation, fiable, et approprié pour vous? Le guide discute également de **thérapie d'hormones bioidentiques** (un terme de marketing souvent utilisé pour des produits composés), ainsi que de la différence entre les produits non réglementés et les thérapies approuvées par Santé Canada. [Apprenez-en plus ici](#).

***Nouveauté* Guide du gestionnaire pour *Ménopause, au travail!*^{MC}**

Les employeurs au Canada valorisent de plus en plus les occasions d'appuyer les femmes qui sont au sommet de leur carrière. Le nouveau guide du gestionnaire offre aux gestionnaires de personnel des conseils sur la façon de favoriser des équipes soutenues, productives et dévouées durant la ménopause et toutes les autres étapes de la vie, afin que les femmes puissent réaliser leur plein potentiel. [Apprenez-en plus sur la campagne primée *Ménopause, au travail!* de la FCM et sur le nouveau guide du gestionnaire ici](#).

Événements de la FCM

**La ménopause en lumière : Prendre les choses en main lors de la transition vers la ménopause
16 octobre 2025, de 18 h 30 à 19 h 30 (ET)**

Dre Michelle Jacobson, obstétricienne-gynécologue, est l'une des plus grandes expertes de la ménopause au Canada. Dans ce webinaire candide et exhaustif visant à informer et à habiliter les femmes et leurs alliés, elle discute avec Janet Ko de la science et des symptômes de la ménopause, ainsi que des ressources à la disposition des gens. [Pour en savoir plus et vous inscrire, cliquez ici](#).

***Ménopause, au travail!*^{MC} : Séance sur les pratiques gagnantes pour les employeurs
7 octobre 2025, de 13 h 30 à 15 h (HE)**

Durant ce webinaire unique en son genre pour les employeurs et les gestionnaires de personnel, une table ronde composée de Janet Ko et de leaders des RH d'entreprises comme



Sun Life, BMO Canada, PwC Canada et IKEA Canada discutera de l'occasion intéressante pour les employeurs de soutenir les femmes qui sont au sommet de leur carrière. [Pour en savoir et pour vous inscrire, cliquez ici.](#)

À propos de la Fondation canadienne de la ménopause

La Fondation canadienne de la ménopause (FCM) est un organisme national sans but lucratif dont l'objectif est de sensibiliser les gens aux répercussions de la ménopause sur les femmes et la société. La mission de la FCM est d'éliminer la stigmatisation et les tabous associés à la ménopause. L'organisme est déterminé à combler les lacunes en ce qui a trait à la ménopause, à rehausser l'accès aux soins et aux traitements, ainsi qu'à créer des milieux de travail inclusifs qui tiennent compte de la ménopause. Pour en savoir plus, visitez le site Web fondationcanadiennedelamenopause.

Pour tout renseignement complémentaire, veuillez écrire à :
natasha.compton@becuriouspr.com