


A photograph of a female doctor with blonde hair, wearing a white lab coat and a stethoscope, examining a female patient with short brown hair wearing a light blue top. The doctor is using a stethoscope to listen to the patient's chest. They are sitting on a couch in a clinical setting. In the foreground, there is a small table with a laptop, a small potted plant, and some medical equipment.

Ménopause & Travail

MIEUX COMPRENDRE LA MÉNOPAUSE

La ménopause est une étape naturelle de la vie d'une femme. Elle correspond à l'arrêt des règles et marque la fin de la période fertile.

 Entre 45 et 55 ans en moyenne avec des variations selon chaque femme



Les symptômes fréquents

SYMPTÔMES PHYSIQUES	SYMPTÔMES PSYCHOLOGIQUES
Bouffées de chaleur	Irritabilité
Troubles du sommeil	Anxiété
Fatigue persistante	Troubles de la concentration
Douleurs articulaires	Troubles de la mémoire
Palpitations cardiaques	Baisse de moral
Prise de poids	Sautes d'humeur



Ces symptômes peuvent être **temporaires** ou s'installer **dans la durée**, avec une intensité variable selon chaque femme.



MIEUX VIVRE AVEC LA MÉNopause AU TRAVAIL

Pourquoi en parler en entreprise ?

Depuis 2024, la ménopause est davantage intégrée aux réflexions sur la Qualité de Vie et des Conditions de Travail (QVCT).

Elle concerne une part importante des femmes en activité, souvent à des postes à responsabilité ou d'expertise.

Pourtant, le sujet reste encore peu abordé et parfois tabou.

Ce que dit la loi

Code du travail – article L4121-1

La ménopause est reconnue comme un sujet de santé au travail.

L'employeur a l'obligation de prendre en compte les besoins spécifiques des salariés.



“ Parler de la ménopause, c'est agir pour l'égalité professionnelle.

L'intégrer dans la politique RH, c'est :

- ✓ Reconnaître une réalité de santé au travail
- ✓ Prévenir les situations d'isolement ou de stigmatisation
- ✓ Maintenir l'engagement et les compétences
- ✓ Favoriser un environnement professionnel inclusif et bienveillant

Quels impacts possibles au travail ?

Certaines situations professionnelles peuvent accentuer les difficultés :

- Manque de sommeil et fatigue accrue
- Difficulté de concentration
- Sensibilité accrue au stress
- Gêne liée aux bouffées de chaleur
- Crainte du jugement ou des moqueries

Sans information ni adaptation, la ménopause peut devenir une **inégalité silencieuse.**

Les aménagements possibles



FAVORISER LE DIALOGUE

- Encourager une parole libre et respectueuse
- Sensibiliser managers et équipes
- Lutter contre les stéréotypes et la stigmatisation



ADAPTER L'ORGANISATION DE TRAVAIL

- Horaires flexibles
- Télétravail lorsque celui-ci est possible
- Pauses plus fréquentes si nécessaire



AMÉNAGER L'ENVIRONNEMENT

- Accès à un espace tempéré ou ventilé
- Accès à l'eau et aux sanitaires
- Espace calme pour se reposer
- Bureau assis-debout pour limiter les douleurs



PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ

- Alimentation équilibrée
- Gestion du stress
- Consultation d'un professionnel de santé si besoin

LE SAVIEZ-VOUS ?

PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE AIDE À MIEUX VIVRE AVEC LA MÉNOPAUSE !

Quelques conseils...

- 150 minutes par semaine d'intensité modérée
Marche rapide, vélo, natation, etc...
- 2 à 3 séances de renforcement musculaire par semaine
Ces séances protègent vos os et vos muscles
- Réduire le temps passé assise et intégrer des pauses actives
Permet de limiter la prise de poids et de préserver votre cœur
- Bouger au quotidien
Marcher, faire les courses, jardiner, bricoler, etc.

[Bien bouger](#)

[Guide ménopause](#)



RESSOURCES & ACCOMPAGNEMENT

Le médecin du travail et son équipe peuvent offrir un espace d'écoute, apporter des conseils personnalisés, notamment aborder le sujet de la ménopause lors de la visite de mi-carrière et proposer des aménagements adaptés au poste si nécessaire.

Les professionnels de santé (*médecin traitant, gynécologue, etc.*) informent et proposent si besoin des traitements possibles, qu'il s'agisse d'un traitement hormonal substitutif (THS) ou d'alternatives, à évaluer au cas par cas.



LE SAVIEZ-VOUS ?



Entre 45 et 50 ans, le bilan prévention est l'occasion d'aborder les changements et les symptômes liés à la préménopause.

[En savoir plus](#)

En complément, des associations et groupes de soutien ([GEMVI](#), [MGEN](#), etc.) permettent d'obtenir des informations fiables, de partager son expérience et d'échanger dans un cadre bienveillant et confidentiel.





Pour toute précision, contactez-nous au [01 49 35 82 50](tel:0149358250) ou par mail à contact@amet.org