



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

- Bouffées de chaleur ;
- Troubles du sommeil ;
- Fatigue persistante ;
- Douleurs articulaires ;
- Palpitations cardiaques ;
- Prise de poids.

Symptômes psychologiques

- Irritabilité ;
- Anxiété ;
- Troubles de la concentration ;
- Troubles de la mémoire ;
- Baisse de moral ;
- Sautes d'humeur.



À retenir | 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, fatigue accrue, difficulté de concentration, gêne liée aux bouffées de chaleur, crainte du jugement ou de moqueries, etc.



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

Les aménagements possibles



Favoriser le dialogue

- Encourager une parole libre et respectueuse ;
- Sensibiliser les managers et les 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.



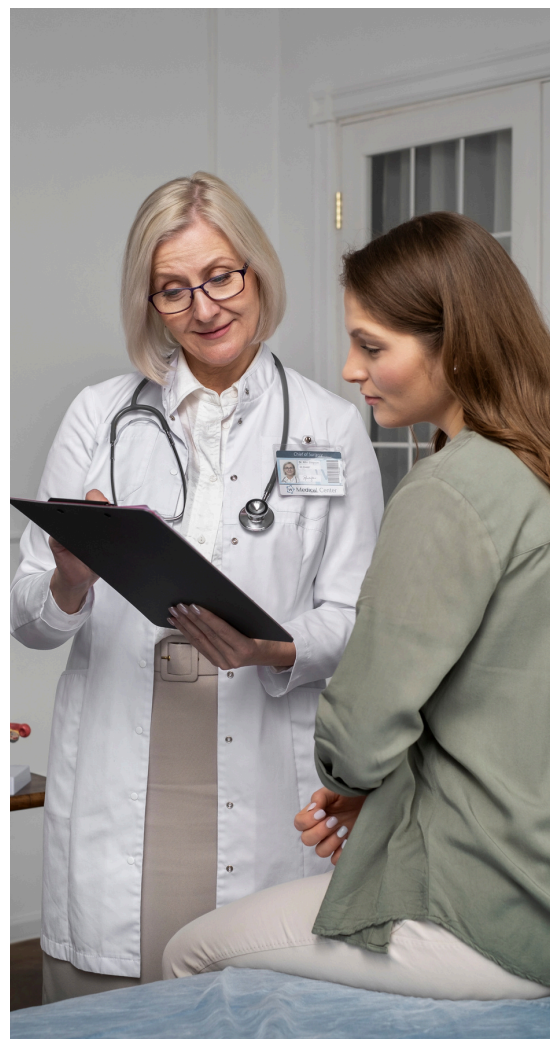
LE SAVIEZ-VOUS ?

Pratiquer une activité physique régulière aide à mieux vivre avec la ménopause !

Quelques conseils pratiques :

- + 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 durant sa journée de travail
Permet de limiter la prise de poids et de préserver votre cœur
- + Bouger au quotidien
Marcher, faire les courses, jardiner, bricoler, etc.

[Pour aller plus loin](#)



VERS QUI SE TOURNER ?



Le médecin du travail et son équipe

Ils 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.

Le médecin traitant et spécialistes

(Gynécologue, endocrinologue, sage-femme, etc.)

Ils informent sur les changements liés à la ménopause et peuvent proposer, selon les besoins, un accompagnement médical, des traitements adaptés ou des alternatives thérapeutiques.

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](#)



Les associations et groupes de soutien

(GEMVI, MGEN, associations spécialisées, etc.)

Ils permettent d'accéder à des informations fiables, de partager des expériences et d'échanger dans un cadre bienveillant et confidentiel.



