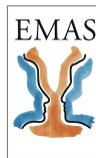


# LA MÉNOPAUSE SUR LE LIEU DE TRAVAIL : CONSENSUS MONDIAL RECOMMANDATIONS DÉTAILLÉES

EUROPEAN  
MENOPAUSE  
AND  
ANDROPAUSE  
SOCIETY



La ménopause est un problème international relatif à l'égalité et à la diversité

## POUR LES EMPLOYEURS ET LES ORGANISATIONS

- Faire de la santé et du bien-être pendant la ménopause une priorité pour l'organisation, en assurant une approche cohérente et positive.
- Établir et promouvoir un argumentaire clair pour s'assurer que les femmes présentant des symptômes de la ménopause ayant un impact sur le travail ne soient pas stigmatisées ou discriminées et que le personnel soit maintenu en poste.
- Avoir une politique de tolérance zéro à l'intimidation, au harcèlement, à la victimisation ou au dénigrement des femmes présentant des symptômes de la ménopause.
- Entreprendre une évaluation de la façon dont les habitudes de travail (p. ex. le travail de nuit, les modèles de rotation des horaires) peuvent avoir une influence sur les symptômes et permettre des modalités de travail souples, y compris à la maison, dans la mesure du possible.
- Assurer la formation des cadres et des superviseurs sur la manière d'avoir des conversations délicates au travail.
- Élaborer un cadre pour l'emploi qui reconnaisse l'impact potentiel de la ménopause et fournisse des sources confidentielles de conseils et de services d'orientation.
- Veiller à ce que les politiques de santé et de bien-être favorables à la ménopause soient intégrées dans les programmes d'initiation, de formation et de développement de l'ensemble du personnel nouveau et existant.
- Inclure une couverture explicite de la ménopause dans les politiques de gestion des maladies et de l'assiduité et veiller à ce que les femmes puissent accéder aux soins de santé sur le lieu de travail, dans la mesure du possible.



## POUR LES CADRES/SUPERVISEURS ET LA PRATIQUE SUR LE LIEU DE TRAVAIL

- Créer une culture d'ouverture, d'inclusion et de soutien concernant la ménopause.
- Pour les problèmes difficiles, les fonctions de ressources humaines devraient travailler avec des professionnels de la santé au travail lorsqu'ils sont disponibles.
- Autoriser la divulgation des symptômes de la ménopause, mais ne pas supposer que toutes les femmes veulent en parler.
- Permettre la flexibilité des codes vestimentaires et des uniformes en utilisant des tissus thermiquement confortables.
- Revoir le contrôle de la température et de la ventilation sur le lieu de travail (par exemple fourniture de ventilateurs de bureau) et fournir un accès à l'eau potable froide.
- Assurer l'accès à des vestiaires et lavabos propres et privés ainsi qu'à des toilettes.
- Pour les fonctions orientées vers la clientèle ou le public, permettre des pauses pour gérer les symptômes tels que les bouffées de chaleur intenses.



## POUR LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ (PS)



- Les professionnels de la santé doivent reconnaître que les symptômes de la ménopause peuvent nuire au bien-être, à la qualité de la vie professionnelle, à la capacité de travailler et au désir de continuer à travailler, entraînant une réduction des heures de travail, le sous-emploi ou le chômage et un impact sur la sécurité financière à un âge plus avancé.
- Les professionnels de la santé doivent fournir des conseils fondés sur des données probantes concernant la prise en charge médicale et du mode de vie des symptômes de la ménopause, en s'appuyant sur les lignes directrices nationales et internationales.
- Les femmes atteintes d'un cancer ou ayant survécu à un cancer qui présentent des symptômes de ménopause doivent être encouragées de manière proactive à consulter un spécialiste, si disponible, car leur traitement dépend du type de tumeur.
- Les professionnels de la santé au travail doivent fournir des conseils sur la manière de gérer la ménopause et le travail, et encourager les femmes présentant des symptômes gênants à consulter leur prestataire de santé habituel afin d'explorer les possibilités de traitement individuel.
- Les femmes souffrant d'une ménopause prématurée doivent être encouragées à consulter des services spécialisés afin de pouvoir prendre en compte leurs besoins spécifiques, tels que ceux liés à la fertilité et à l'ostéoporose, et leurs options de traitement.

## POUR LES FEMMES/EMPLOYÉES AYANT DES SYMPTÔMES DE LA MÉNOPAUSE



- S'adresser à leurs supérieurs hiérarchiques, superviseurs ou personnes désignées si elles rencontrent des problèmes liés à la ménopause qui ont un impact sur leur capacité à travailler.
- Demander de l'aide et des conseils aux organismes de soutien ou de défense des employés (tels que les syndicats ou les associations professionnelles) si elles estiment que leurs besoins sur le lieu de travail ne sont pas reconnus ou pris en charge.
- Utiliser les services de santé au travail ou d'autres services de santé/conseils, en fonction de leur disponibilité.
- Connaître la législation et la réglementation en matière d'hygiène et de sécurité au travail à l'échelle régionale ou nationale, qui protègent les femmes ménopausées sur leur lieu de travail.
- Consulter son prestataire de soins habituel au sujet des symptômes afin de discuter des options de traitement et des stratégies d'auto-assistance.
- Accéder à des lignes directrices fondées sur des données probantes pour obtenir des informations sur les soins de la ménopause.
- Participer à l'élaboration de politiques de santé et de bien-être afin de garantir la prise en compte de la ménopause sur le lieu de travail.
- Participer à des programmes d'initiation, de formation et de développement qui couvrent la ménopause.
- Participer à des groupes de soutien formels et informels pour les femmes souffrant de symptômes de la ménopause.