



GUIDE POUR L'ENTREPRISE

« Ménopause et vie professionnelle :
si on en parlait enfin ? »



Fonds de Soutenabilité Titres-Services
Werkbaarheidsfonds Dienstencheques



Table des matières

GUIDE POUR L'ENTREPRISE	1
« Ménopause et vie professionnelle : si on en parlait enfin ? ».....	1
I. Introduction.....	3
Saviez-vous qu'une femme passera en moyenne 40 ans de sa vie en ménopause ?	3
II. Quelques données statistiques	4
Saviez-vous qu'1 femme sur 5 envisage de changer de job en raison de l'inconfort lié à la ménopause ?	4
III. En tant qu'employeur, comment intégrer la ménopause dans la politique de prévention ?.....	4
Saviez-vous qu'en Belgique 58 % des emplois occupés par des femmes le sont par des femmes en phase péri ménopausique ?	4
IV. Pistes de solutions	6
Saviez-vous que	6
Fournir des conseils pratiques.....	6
Former	9
Oser en parler.....	9
Encourager vos aide-ménagères à faire un bilan médical	9
Et si nous changions de regard ?.....	9
V. Outils de sensibilisation.....	10

I. Introduction

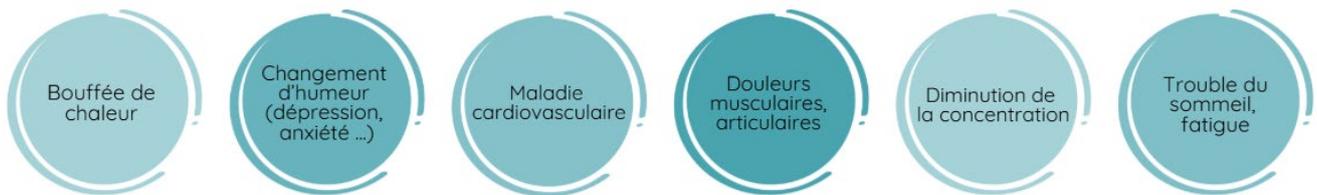
Saviez-vous qu'une femme passera en moyenne 40 ans de sa vie en ménopause ?

La ménopause est une étape naturelle de la vie, que toutes les femmes traversent, avec ou sans symptômes marqués. Pourtant, elle reste encore un sujet tabou dont on ose peu parler, alors qu'il est essentiel d'échanger et de s'informer pour mieux la vivre.

Elle survient lorsque les ovaires cessent progressivement de fabriquer suffisamment d'œstrogènes et de progestérone, et se manifeste par l'arrêt des règles pendant au moins 12 mois. Elle intervient en général entre **45 et 55 ans**.

Cette étape est précédée de la **péri ménopause**, une phase de transition qui peut durer plusieurs années. Elle est un peu moins connue et est la période charnière avant la ménopause. Elle se caractérise par des cycles irréguliers, l'apparition des premiers symptômes et peut influencer le bien-être physique, émotionnel et social des femmes.

Voici quelques symptômes dont peuvent souffrir les femmes durant la ménopause¹ :



La ménopause est souvent perçue comme une phase brève. Alors qu'en réalité, elle peut représenter un tiers, voire près de la moitié de la vie d'une femme.

Que ce soit donc dans la vie personnelle ou dans le contexte professionnel, il est essentiel d'être conscient de l'impact qu'elle a sur les femmes, d'oser aborder le sujet et de mettre en place ce qui peut l'être pour préserver leur bien-être.

Reconnaître la ménopause, ce n'est pas médicaliser le travail, c'est permettre à chaque femme de continuer à exercer son métier avec dignité, efficacité et bien-être.

L'objectif de ce guide est de faciliter la discussion et l'information à ce propos. Les sources principales de Form TS pour sa rédaction sont les sites de l'[INAMI](#)² et de l'[OMS](#). D'autres sources sont également répertoriées dans notre guide.

¹ Nous utilisons ménopause dans ce guide pour en faciliter la lecture. Les informations, statistiques, conseils, ... sont toutefois valables pour les 2 périodes : péri ménopause et ménopause

² Source : [INAMI - La prise en charge de la ménopause](#)

II. Quelques données statistiques³

Saviez-vous qu'1 femme sur 5 envisage de changer de job en raison de l'inconfort lié à la ménopause ?

La péri ménopause diminue la qualité de vie des femmes.

En Belgique, plus de 4 travailleuses sur 10 (43,3 %) ont 45 ans ou plus. Cela signifie qu'au moins un cinquième de la population active est potentiellement concerné par des symptômes liés à la ménopause, susceptibles d'altérer la qualité de vie et le bien-être au travail.

40 % des femmes en Europe déclarent des symptômes modérés à sévères liés à la ménopause.

Une enquête mondiale publiée en 2021 rapportant des symptômes liés à la ménopause, a révélé que : 75 % se sentaient épuisées et 69 % souffraient d'insomnie.

Ménopause mal comprise : un chemin vers l'absentéisme

A la ménopause, certaines femmes sont diagnostiquées à tort comme souffrant d'un burn-out (épuisement professionnel) ou d'une dépression. D'autres symptômes, en particulier le brain fog ou brouillard mental, font également craindre un début de démence. Ce n'est généralement pas le cas, il s'agit de l'un des symptômes les plus fréquents de la ménopause.

Un diagnostic mal posé peut entraîner des absences pour maladie. La ménopause peut ainsi devenir indirectement une cause d'absentéisme.

III. En tant qu'employeur, comment intégrer la ménopause dans la politique de prévention ?

Saviez-vous qu'en Belgique 58 % des emplois occupés par des femmes le sont par des femmes en phase péri ménopausique⁴ ?

Elles déclarent souvent que leur travail s'améliore lorsqu'elles reçoivent un soutien adapté de leur employeur. L'intégrer dans la politique de prévention est essentiel pour démystifier cette période de vie et offrir un environnement de travail bienveillant.

1. Briser les tabous

Parler de la ménopause au travail, c'est lever le voile sur le sujet. Pour contribuer à cette démarche, plusieurs actions sont possibles comme créer des groupes d'échange bienveillants et organiser des ateliers de sensibilisation.

³ Sources : [Women's health report belgium, 2024 – Beswic – Securex – Woman in menopause - Mensura](#)

⁴ Phase péri ménopausique = phase de péri ménopause + phase de ménopause

2. Analyser les besoins

Réaliser des enquêtes ou organiser des entretiens afin de comprendre les attentes et les difficultés rencontrées par vos travailleuses. Pour guider cette réflexion, vous pouvez vous appuyer sur la [Méno-check@Work⁵](#) pour vous inspirer.

3. Mettre en place des actions de sensibilisation adaptées

Choisir des mesures concrètes qui correspondent aux valeurs et à la culture de votre entreprise comme : des formations ciblées, des groupes de discussion et des conseils pratiques. Vous créez ainsi un climat de confiance et de bienveillance, essentiel pour qu'elles se sentent écoutées, valorisées et soutenues. Cela peut déjà faire une vraie différence.

Sensibiliser et conscientiser les aide-ménagères, c'est agir pour soutenir leur bien-être physique et mental. C'est les aider à mettre des actions simples en place pour garder la forme durant cette période de changement et améliorer leur quotidien tant dans leur vie personnelle que professionnelle.

La sensibilisation/conscientisation peut s'organiser notamment autour de **3 leviers⁶** :

1. Prévenir et soulager les douleurs physiques.
2. Bien se nourrir : adopter une alimentation adaptée.
3. Améliorer la qualité du sommeil en gérant mieux le stress/l'anxiété.

4. Sensibiliser et former les managers

La formation des responsables est cruciale pour encourager un dialogue ouvert et bienveillant autour de la ménopause. En tant que responsable ou encadrant, vous jouez un rôle central dans cette démarche, en partageant des informations utiles, des gestes simples et des conseils concrets.

Des questions sur la manière d'intégrer la ménopause dans votre politique de prévention ?

Votre SEPPT⁷ peut vous accompagner.

⁵ Source : [Woman in menopause](#)

⁶ Exemples concrets dans le point IV. Pistes de solutions

⁷ Service externe pour la prévention et la protection au travail

IV. Pistes de solutions

Saviez-vous que...

- Se muscler aide à prévenir la prise de poids car plus on a de muscles, plus on brûle de calories, même au repos.
- Une bonne hydratation peut limiter les bouffées de chaleur et la fatigue.
- Une bonne assiette peut aussi nourrir nos neurones ! Manger des aliments riches en oméga-3 (comme les noix ou le saumon) peut soutenir la mémoire.
- Le sommeil, c'est vital ! Il renforce l'immunité, répare le corps, régule l'appétit, consolide la mémoire et réduit le stress.
- Un moment de plaisir chaque jour ! Faire une activité qui fait du bien, comme écouter de la musique, lire, écrire, se balader, ... peut apaiser l'anxiété, améliorer l'humeur et renforcer l'équilibre émotionnel.
- Respirer profondément ! Les exercices de respiration stimulent le nerf vague⁸, apaisent le cœur, font baisser la tension et réduisent le stress.

➔ **La plupart de ces conseils agissent aussi sur les bouffées de chaleur ! Un vrai coup de frais pour leur quotidien.**

Fournir des conseils pratiques⁹

Dans le but d'améliorer le confort des aide-ménagères à la ménopause, quelques conseils simples peuvent être abordés lors d'une discussion (in)formelle avec une aide-ménagère ou lors de groupes de discussion.

En partageant un conseil au bon moment, l'aide-ménagère se sent soutenue et sait comment prendre soin d'elle. Elle peut ainsi aborder son travail avec plus de confort, de bien-être et de motivation.

Conseils pratiques pour...

1. Prévenir et soulager les douleurs physiques

Il est fréquent que les aide-ménagères nous disent : « *Je bouge déjà toute la journée !* ». C'est vrai : elles marchent beaucoup, portent et déplacent des objets, se baissent et répètent souvent les mêmes gestes... elles n'arrêtent pas !

Mais le font-elles de manière consciente et sécurisée ? Pas forcément ! Il s'agit dès lors de les informer que bouger autrement et consciemment est important.

Encouragez-les à prendre conscience de leurs gestes, à varier les postures, à utiliser correctement le matériel qu'elles ont à disposition et, plus généralement, à respecter leur corps en travaillant de façon ergonomique.

Organisez des formations¹⁰ sur les bons gestes ainsi que sur les postures à adopter. Cela leur permettra d'acquérir des connaissances en lien avec le travail ergonomique.

⁸ Le nerf vague relie le cerveau à plusieurs organes (cœur, poumons, intestins...) et régule des fonctions essentielles comme la respiration, la digestion et la réponse au stress

⁹ Conseils pratiques non médicaux !

¹⁰ Exemples concrets dans le point IV. Former

En tant qu'équipe encadrante, vous pouvez aussi partager de petites astuces lors de vos échanges avec les aide-ménagères :

- Plier les genoux plutôt que le dos pour ramasser un objet ou soulever un seau.
- Alternier les mouvements et changer régulièrement de main pour équilibrer l'effort.
- Faire des pauses pour relâcher les tensions, et effectuer quelques rotations de poignets et d'épaules.
- Utiliser un balai ou une serpillière à manche télescopique afin d'éviter les positions penchées prolongées.

Form TS met à votre disposition plusieurs outils qui peuvent vous aider à les sensibiliser/former à ce propos :

- [Le guide du nettoyage « Nettoyage ergonomique »](#)
- [Des infos et vidéos sur My Perfect Day](#)
- [Une checklist du matériel ergonomique](#)

Et en dehors du travail ?

Leur rappeler qu'il est important de bouger sans pour autant devoir pratiquer un sport intensif. Des activités douces comme la marche, la natation ou de simples étirements à la maison peuvent :

- Soulager les articulations et détendre les muscles fatigués.
- Limiter la prise de poids.
- Diminuer le stress.
- Améliorer la qualité du sommeil.
- Contribuer à leur bien-être général.



Astuce bien-être à partager

Après une journée chargée, plongez les mains et les pieds dans l'eau tiède avec du gros sel. Cela aide à détendre les muscles et à soulager les éventuelles douleurs.

2. Bien se nourrir : adopter une alimentation adaptée

Une alimentation équilibrée est un véritable « auto-soin » au quotidien. Elle joue aussi un rôle important pour atténuer certains effets de la ménopause comme les bouffées de chaleur, la fatigue, la perte de tonus et la prise de poids.

Quelques conseils à diffuser :

- **S'hydrater** : boire environ 1,5 litre d'eau par jour pour maintenir l'énergie.
- **Limiter certains aliments** : les aliments ultra-transformés, les sucres rapides et le café en excès.
- **Privilégier les bons gras** : avocat, huile d'olive, noix... qui contribuent à l'équilibre hormonal.
- **Inclure des protéines de qualité** : poissons, œufs, volaille, légumineuses... pour préserver la masse musculaire.
- **Consommer des aliments riches en calcium** : yaourts, sardines, brocolis.

- **Choisir des aliments à index glycémique bas** : avoine, quinoa, lentilles, légumes... pour stabiliser l'énergie et limiter les pics de fatigue.

Recette bien-être à partager : Bouchées énergétiques au beurre de cacahuète

Ingrédients :

- 1 tasse de flocons d'avoine (+/- 80g)
- ½ tasse de beurre de cacahuète naturel (+/- 120g, sans sucres ajoutés)
- ¼ tasse de miel ou de sirop d'érable (+/- 60ml)
- ¼ tasse de pépites de chocolat noir ou de graines de chia/lin moulues (optionnel)
- 1 pincée de sel

Préparation :

Dans un bol, mélangez tous les ingrédients : les flocons d'avoine, le beurre de cacahuète, le miel (ou sirop d'érable), les pépites de chocolat ou les graines de chia/lin moulues et une pincée de sel. Formez de petites boules et laissez poser +/- 20 min au frigo.

3. Améliorer la qualité du sommeil en gérant mieux le stress/l'anxiété

A la ménopause, les troubles du sommeil sont fréquents et peuvent être accentués par le stress, l'anxiété et les changements hormonaux. Un sommeil de qualité est essentiel pour récupérer, en voici les impacts positifs :



Voici 3 techniques simples que vous pouvez partager avec vos aide-ménagères pour les aider à retrouver leur calme, gérer leur stress et leur anxiété :

- **Yoga doux** : pratiquer 5 minutes d'étirements matinaux pour améliorer la souplesse et réduire les raideurs.
- **Cohérence cardiaque** : alterner 5 secondes d'inspiration et d'expiration pendant 5 minutes pour un effet apaisant garanti.
- **Sophrologie express** : fermer les yeux, relâcher le corps et visualiser une lumière apaisante parcourant chaque muscle.



Astuce bien-être à partager

Utiliser une balle de tennis pour masser doucement les pieds, le dos et les épaules, en effectuant de légers mouvements circulaires. Ce geste aide à dénouer les points de tension sans effort.

Former

Sensibiliser et conscientiser les aide-ménagères peut aussi passer par des formations organisées en entreprise. En voici quelques-unes proposées par Form TS, dans le cadre du Fonds de soutenabilité. Sans traiter de la ménopause en tant que telle, ces formations peuvent avoir un impact positif sur les inconforts qui y sont liés :

- Ergonomie : les bonnes pratiques au quotidien
- Ergonomie des postures
- Ergonomie et TMS
- Peps et santé, grâce à une alimentation simple et équilibrée !
- Gestion du stress et gestion émotionnelle
- Confiance et estime de soi : une mission impossible
- Trouver sa motivation au jour le jour
- Retrouver sa motivation au travail
- Les accords Toltèques

Elles sont disponibles via le [calendrier ouvert de Form TS](#) et/ou les [In company](#) :



D'autres formations peuvent être intéressantes. Nous vous invitons à consulter notre [calendrier](#) avec les formations proposées par des formateurs externes. Et pour l'offre globale de formations disponibles à Bruxelles et en Wallonie, pensez à consulter les catalogues des [Régions](#).

Oser en parler

Invitez vos aide-ménagères, si elles en ressentent le besoin, à aborder le sujet avec leurs amies, leur famille et leur partenaire. Grâce à l'information que vous leur fournirez, elles se sentiront peut-être plus à l'aise pour en parler. Le soutien de l'entourage joue un rôle clé dans le bien-être des femmes ménopausées.

Encourager vos aide-ménagères à faire un bilan médical

Conseillez à vos aide-ménagères souffrant d'inconfort lié à la ménopause de faire un bilan médical et de se faire accompagner par un-e professionnel-le de la santé. C'est essentiel pour faire les bons choix en toute sécurité car chaque femme est unique. Ce qui compte, c'est de trouver ce qui convient le mieux à chacune d'entre elles.

Et si nous changions de regard ?

Pourquoi ne pas s'inspirer de la culture japonaise ? On y surnomme la ménopause "**Second printemps**", une expression poétique et porteuse d'espoir. Elle fait partie d'un processus plus large appelé **Kōnenki**, qui inclut les transformations du corps, de l'esprit et des émotions.

Cette période est considérée comme un renouveau. C'est un moment de floraison intérieure, où la femme, libérée de certaines contraintes, peut se recentrer sur elle-même, cultiver la paix, la sagesse, et explorer de nouvelles dimensions de sa vie.

Cet autre regard culturel nous invite à transformer notre perception : et si, nous aussi, nous choisissons de voir la ménopause comme un nouveau départ, comme une saison de renaissance ?

V. Outils de sensibilisation

Même si le sujet reste tabou, on en parle de plus en plus dans la presse, dans des émissions TV ou sur les réseaux sociaux. C'est une bonne nouvelle pour toutes les femmes, qu'elles soient déjà concernées ou non par la ménopause.

Form TS répertorie pour vous quelques lectures, vidéos, sketches, podcasts et autres dont nous nous sommes inspirés pour ce guide. Ils vous permettront d'aborder le sujet avec confiance et bienveillance. Ils sont accessibles sur [notre site](#).



Des questions, remarques ou suggestions ?

N'hésitez pas à contacter votre Account Manager Form TS.