

Conférence

Ménopause et vie professionnelle : si on en parlait enfin ?

Bienvenue à toutes et tous !

Programme de la journée

09h15 : Accueil

10h00 : Conférence

12h00 : Lunch

13h30 : Ateliers

15h00 – 15h15 : Pause

16h00 – 16h30 : Conclusion

16h30 : Moment de networking

Ménopause : pourquoi aborder cette thématique ?



Savez-vous...

- qu'une femme passera en moyenne **40 ans** de sa vie en ménopause ?
- qu'en Belgique, **58 %**, des emplois occupés par des femmes le sont par des femmes en phase (péri)ménopausique ?

Quelques données en lien avec le profil des aide-ménagères

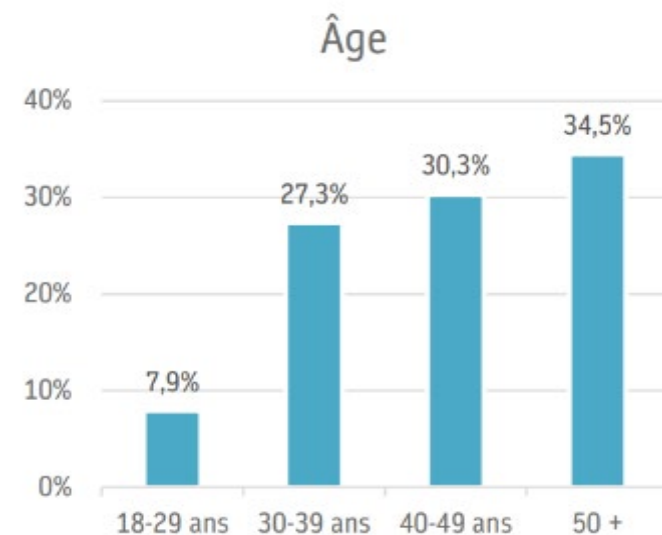
Scan de soutenabilité 2023

réponse	nombre	pourcentage	
De 18 à 26 ans inclus	159	5 %	<div><div></div></div>
De 27 à 45 ans inclus	1497	47 %	<div><div></div></div>
46 ans ou plus	1529	48 %	<div><div></div></div>

2024

réponse	nombre	pourcentage	
De 18 à 26 ans inclus	193	7 %	<div><div></div></div>
De 27 à 45 ans inclus	1352	49 %	<div><div></div></div>
46 ans ou plus	1214	44 %	<div><div></div></div>

Etude Idéa (2022)



L'intégrer dans la **politique de prévention** est
essentiel pour démystifier cette période de vie
et offrir un environnement de travail
bienveillant à vos aide-ménagères.

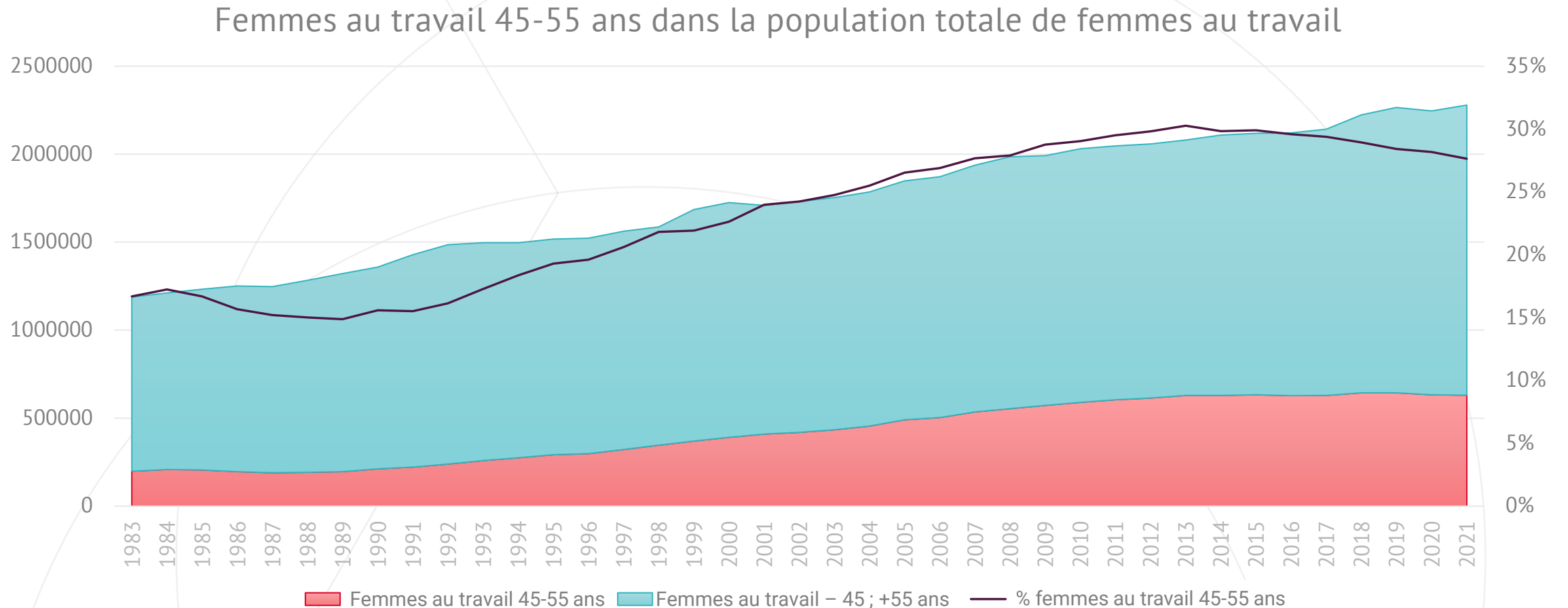
Ménopause et vie professionnelle : si on en parlait enfin ?

Présentation par : Sophie Hanon de Louvet,
Conseillère en prévention – aspects psychosociaux



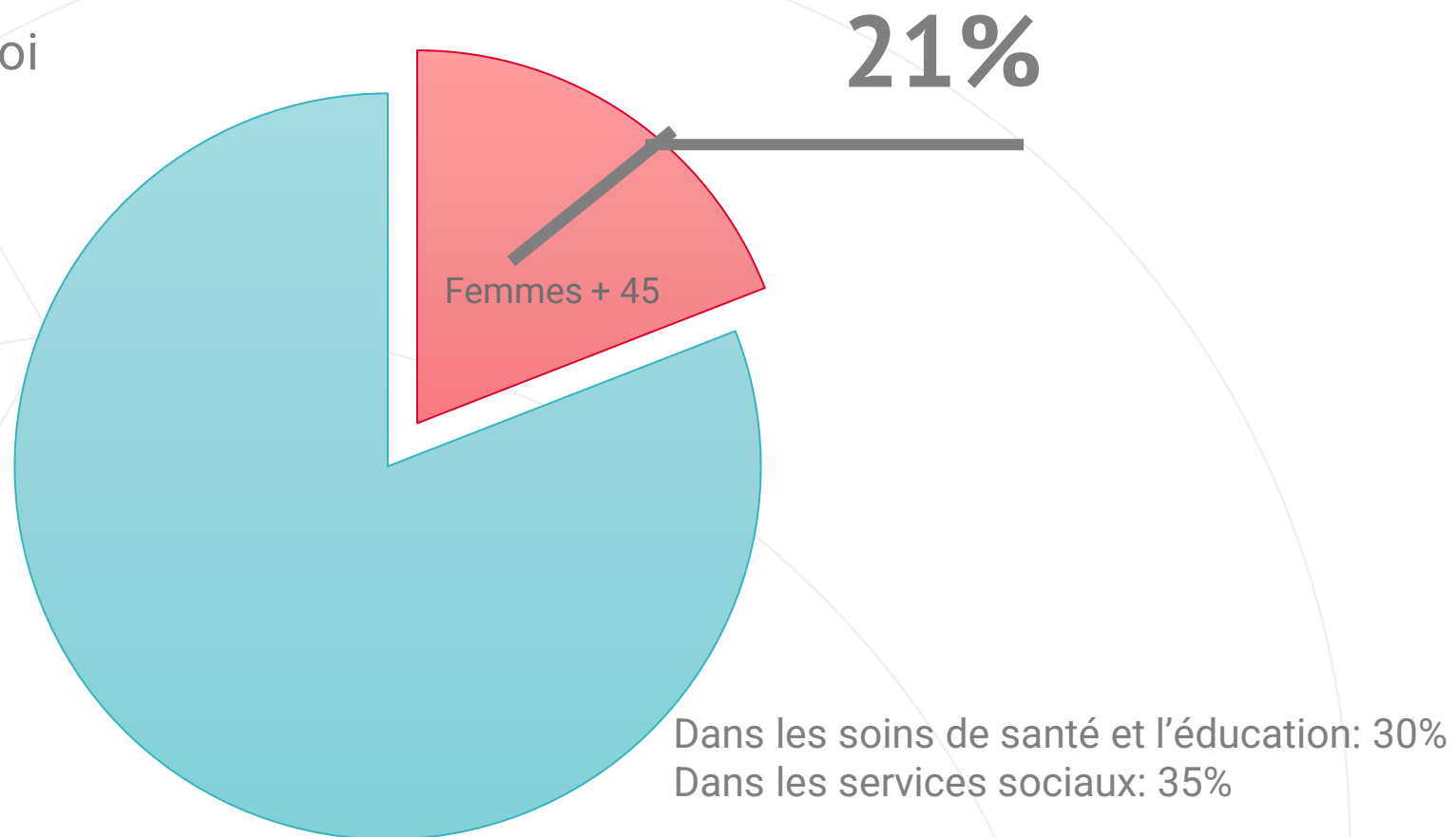
Ménopause et vie professionnelle si on en parlait enfin ?

Le marché du travail se féminise



Les femmes de plus de 45 ans représentent 1/5 des emplois en Belgique

Marché de l'emploi



Briser le tabou

- La ménopause est un tabou dans les entreprises
- La ménopause augmente dans les entreprises avec l'augmentation des travailleuses de plus de 45 ans
- La ménopause a un impact sur la santé, la santé mentale, la performance, la motivation et le bien-être des salariées
- La ménopause est un enjeu de santé publique et de performance économique



Politique publique belge autour de la ménopause



Adoption d'une résolution au Sénat (mars 2024) visant notamment à:

- Ouvrir le débat autorité / secteur des soins / secteur du travail / société civile
- Briser le tabou autour de la ménopause, notamment au travail
- Offrir un meilleur encadrement aux femmes qui vivent cette période
- Reconnaître les effets de la (péri)ménopause sur la santé physique, mentale et sociale
- Protéger les femmes contre la discrimination professionnelle liée à la ménopause
- Réduire l'absentéisme et améliorer la qualité de vie au travail

Réunion de consensus sur la prise en charge de la ménopause par l'INAMI (mai 24)

Visant à:

- Évaluer les bonnes pratiques médicales en matière de prise en charge de la ménopause
- Proposer des recommandations cliniques pour les professionnels de santé
- Mieux encadrer les traitements hormonaux et informer les patientes



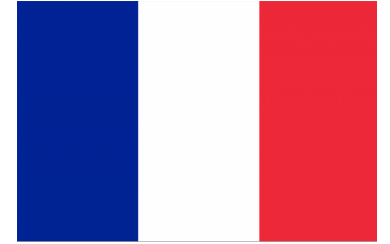
Le Royaume-Uni : pionnier en Europe



- Les 10 premières entreprises ont une politique sur la ménopause :
 - référent ménopause dans l'entreprise
 - congés ménopause en lien avec les symptômes
 - réunions entre femmes, guides pratiques
 - formations des managers
- Engagement pour la ménopause en milieu de travail : + 600 organisations
- 2023 : Nomination par le gouvernement d'une 'Menopause Employment Champion'
 - > encourager les employeurs à élaborer des politiques relatives à la ménopause
 - > aider les femmes ménopausées à rester sur le marché du travail et à y progresser

La France en transition :

Étude sur la ménopause de la députée Rist (avril 25)



25 recommandations pour agir, parmi lesquelles :

- Chiffrer le coût économique de la ménopause
- Former les professionnels de la santé
- Améliorer l'accès à l'information et aux soins
- Créer un guide « Ménopause au travail »
- Lancer « l'engagement ménopause »
- Sensibiliser les employeurs
- Encourager l'adaptation des postes de travail
- ...

Autres pays

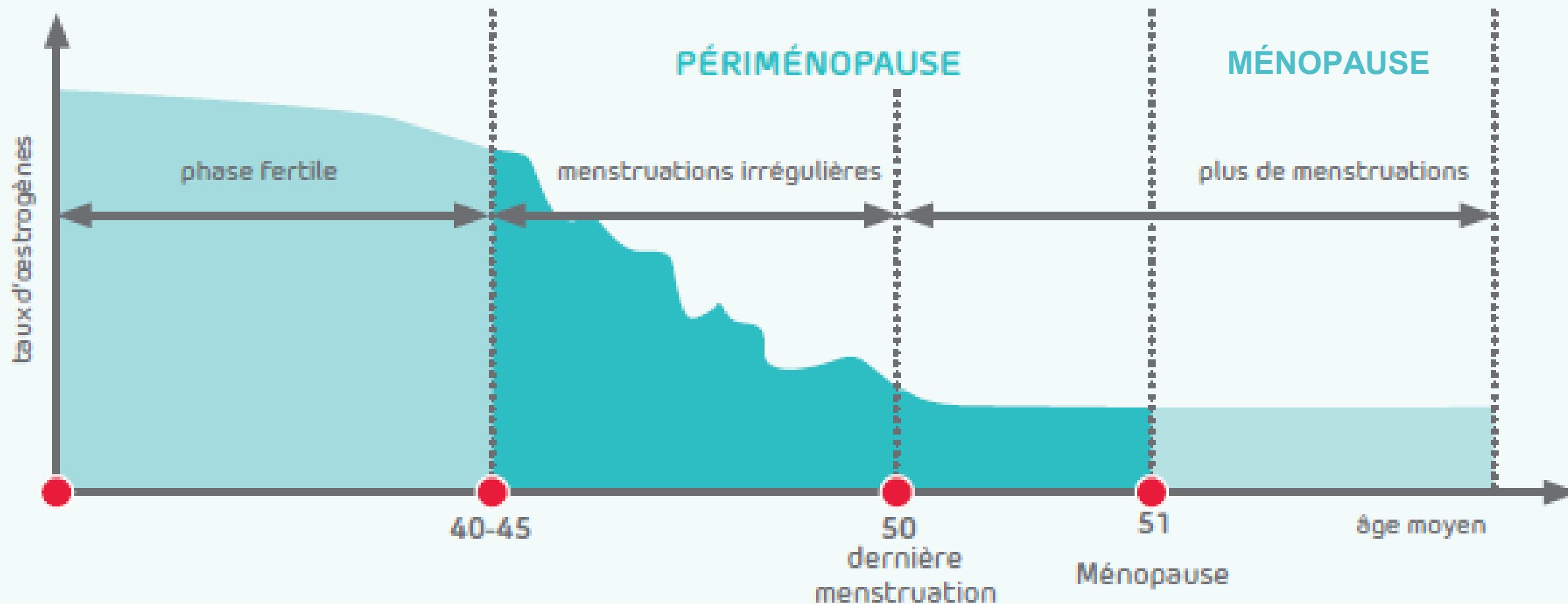
- Les Pays-Bas :
 - Certaines entreprises néerlandaises commencent à intégrer la ménopause dans leurs politiques de bien-être.
 - Des discussions émergent dans les milieux syndicaux et RH.
- L'Espagne :
 - Le sujet commence à être abordé dans les médias et les entreprises.
 - Quelques initiatives locales, mais pas encore de politique nationale structurée.





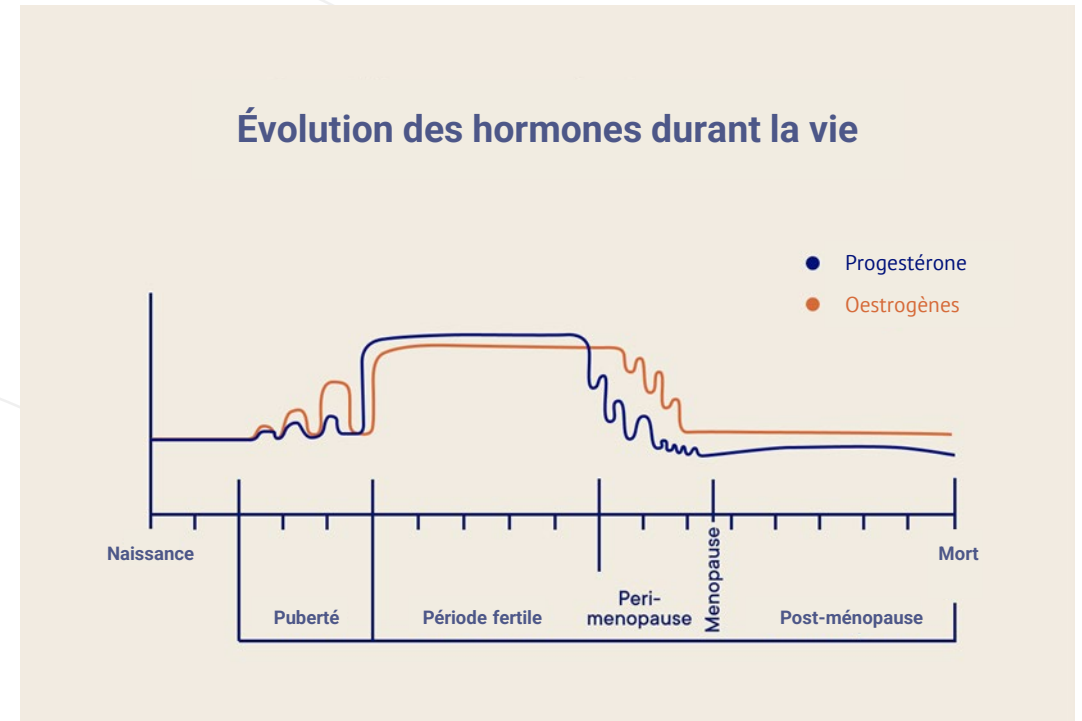
1. Qu'est-ce que la ménopause ?

Changements hormonaux

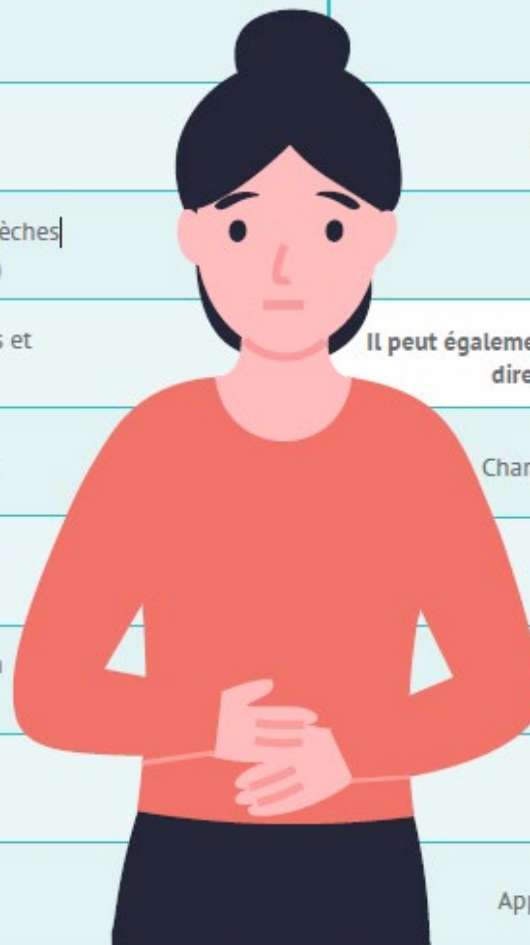


Les symptômes de la (péri)ménopause

- Temporaires : le corps a besoin de s'habituer à moins d'hormones
- Environ 86 % des femmes ont des symptômes
- Durée des symptômes : de 5 à 10 ans
- “Montagnes russes” :
 - La chute des hormones est rapide
 - Procède de manière erratique
 - Changements dans les ratios entre les différentes hormones



 Menstruations irrégulières	Irritabilité 
 Prise de poids : en raison d'un métabolisme plus lent, d'un pourcentage de graisse plus élevé, d'une production musculaire moindre	Sentiments dépressifs 
 Bouffées de chaleur	Perte de libido 
 Sueurs nocturnes	Problèmes au niveau de la vessie 
 Peau et muqueuses sèches (yeux, vagin, nez, etc.)	« Brouillard cérébral » : difficultés à se concentrer 
 Douleurs musculaires et articulaires	Il peut également y avoir des effets que vous n'associez pas directement à la (péri)ménopause, notamment
 Troubles du sommeil	Changement dans la voix (plus grave) 
 Calcification osseuse (ostéoporose)	Odeur corporelle plus forte 
 Sentiment d'agitation ou d'anxiété	Modification de la perception des odeurs 
 Sauts d'humeur, crises de larmes	Envie de nourriture différente 
 Fatigue	Apparition ou résurgence d'allergies 



Une transformation hormonale et personnelle

L'ocytocine (hormone de l'attachement ou de l'amour) diminue
> peut influencer la manière dont on se relie aux autres, mais aussi à soi-même :

- Prendre soin de soi devient une priorité.
- Meilleure connaissance de soi, de ses besoins et de ses valeurs.
- Capacité à poser des limites, à faire des choix plus conscients.
- Une forme de clarté intérieure : "Cut the crap" — aller à l'essentiel, sans compromis inutiles

Évolution du rapport entre les énergies dites « masculines » et « féminines », traduite par:

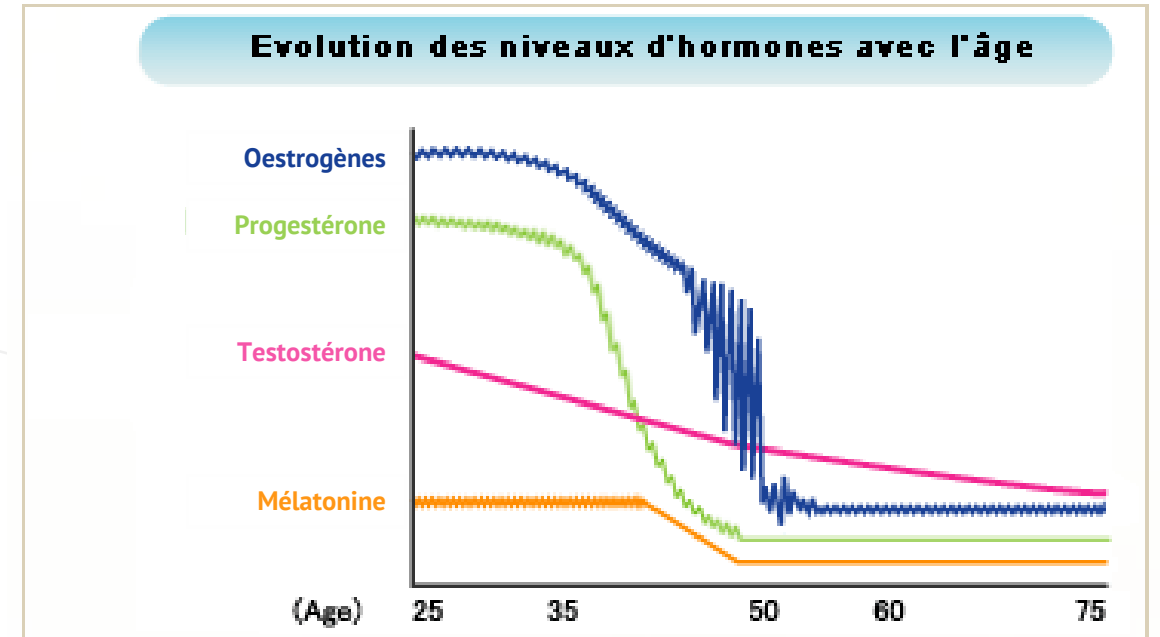
- Une énergie plus active, orientée vers l'action.
- Une communication plus directe et affirmée.
- Une posture plus ancrée, plus autonome.



Risques persistants pour la santé

Augmentation du risque pour :

- Ostéoporose
- Artériosclérose
- Maladie cardiovasculaire
- Diabète > prise de poids
- Démence > difficultés de concentration et perte de mémoire





2. Effets sur la santé

Symptômes de la ménopause et travail : Enquête Securex / Université de Gand (2023)



Dr. Philippe Kiss

Dr. Marc De Meester

Prof. Dr. Herman Depypere

Prof. Dr. Lutgart Braeckman

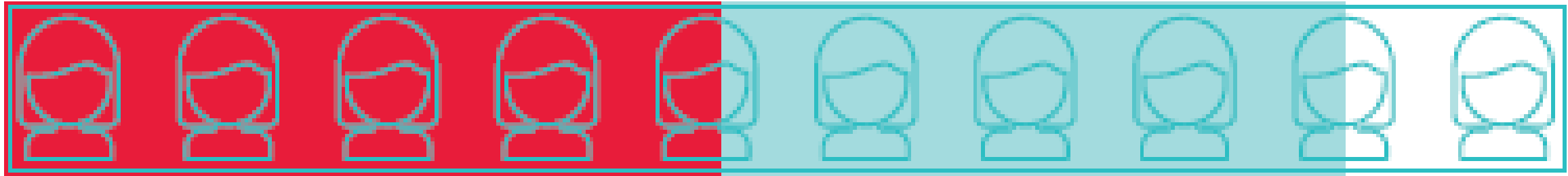
Securex EDPB

Département de santé publique et de soins primaires, Université de Gand



Troubles de la ménopause

- Bouffées de chaleur, troubles de la concentration, fatigue, douleurs, stress, irritabilité,...



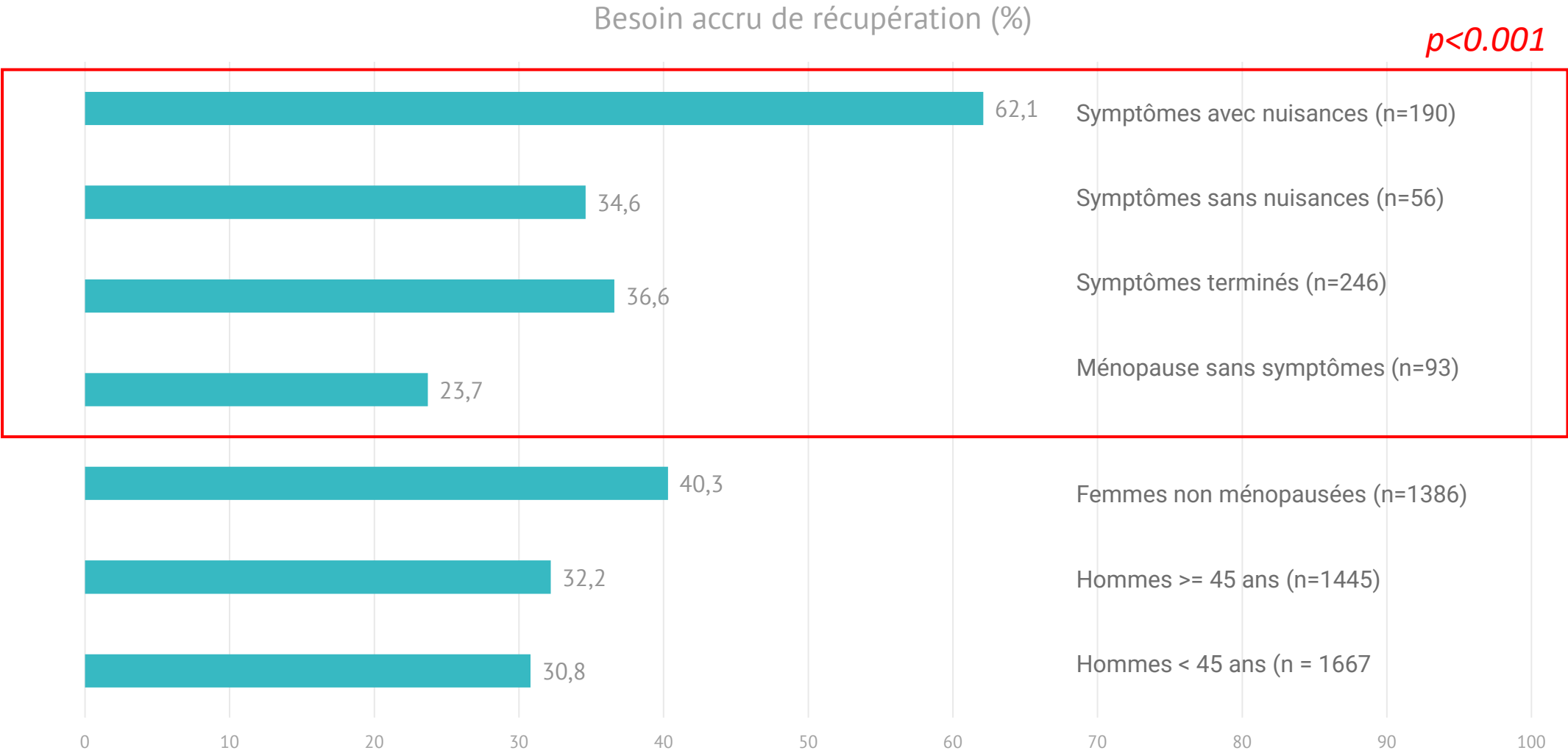
53%

Nuisances pendant le travail

86 %

Symptômes

Symptômes de la ménopause et besoin accru de récupération



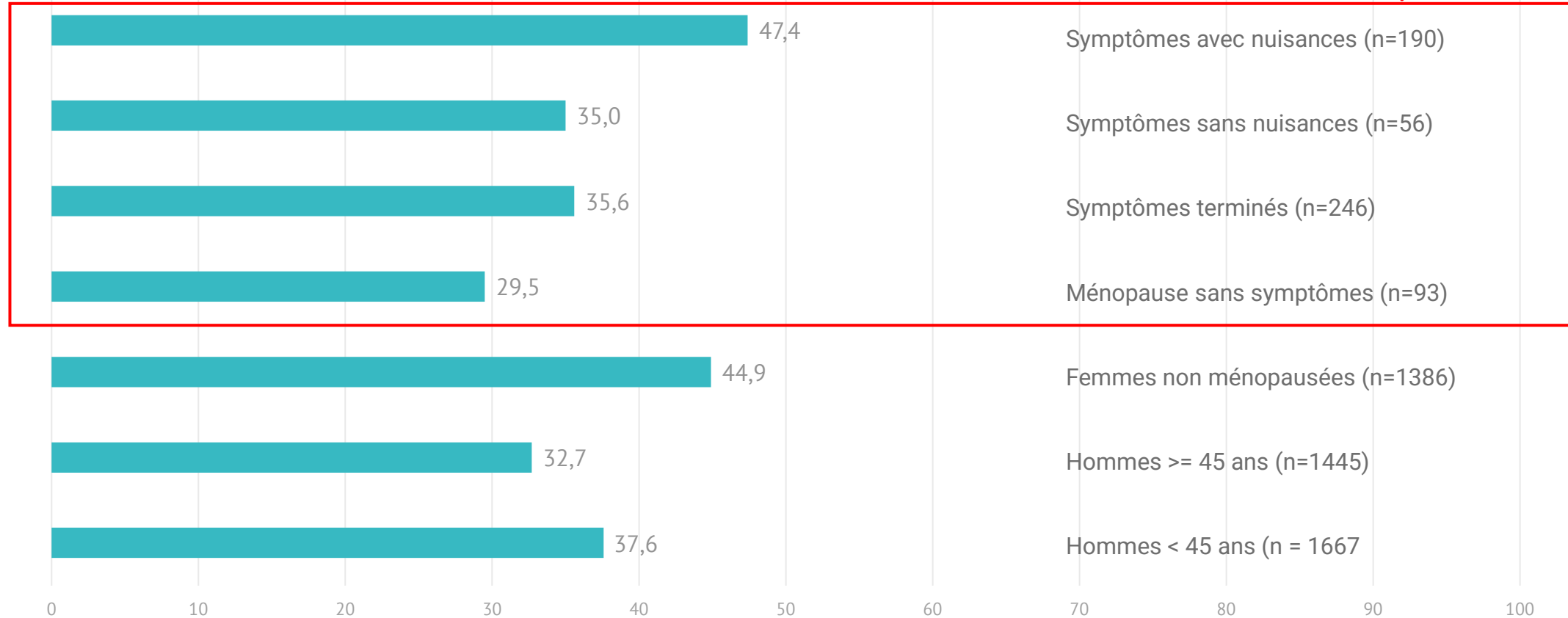
p<0.001



Symptômes de la ménopause et burnout

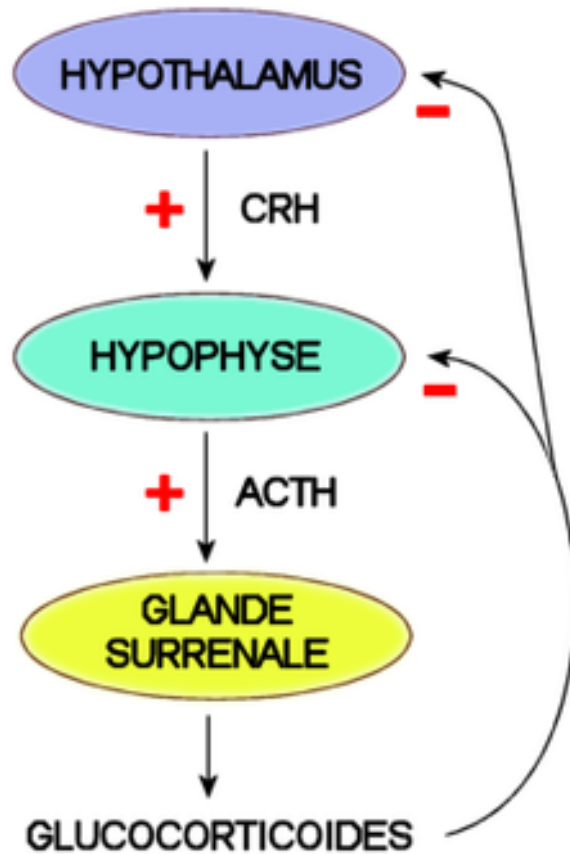
Scores de burnout (0-100)

$p < 0.001$



$p < 0.05$

Ménopause et stress



Augmentation du cortisol



Les oestrogènes diminuent

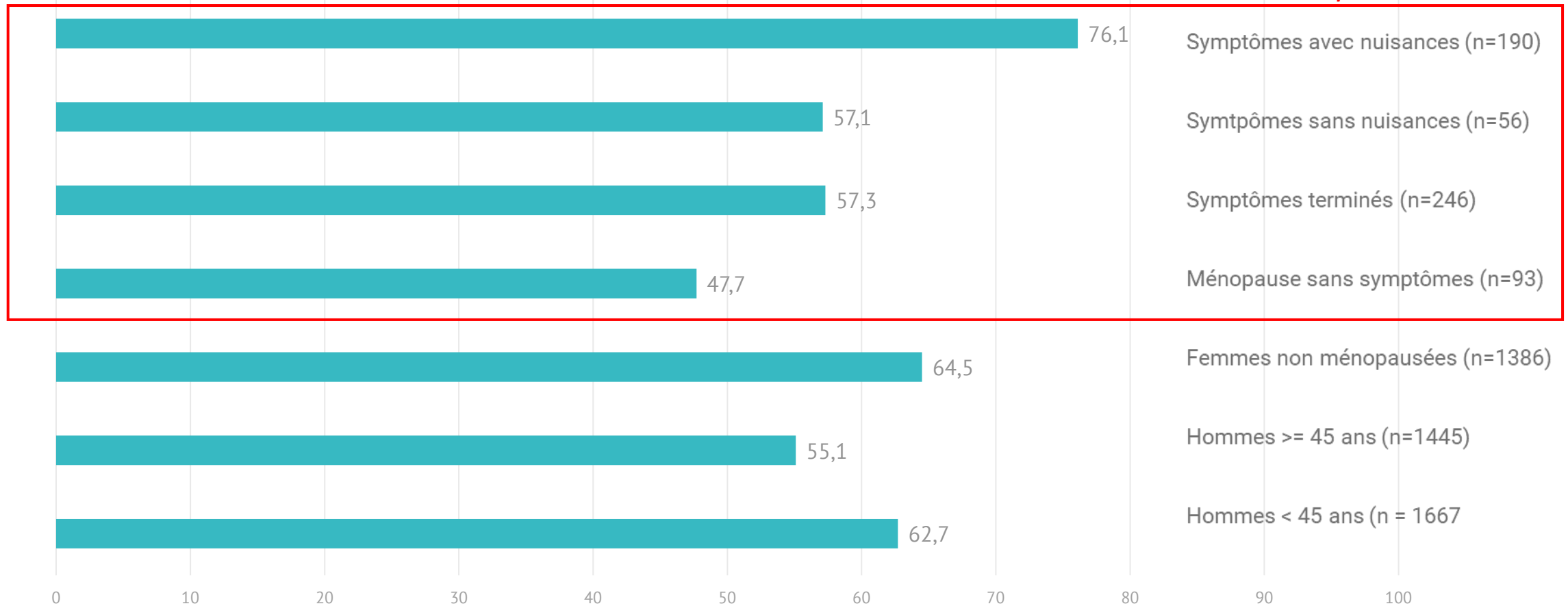


Les plaintes se multiplient

Ménopause et absences pour cause de maladie

Absences pour cause de maladie au cours des 12 derniers mois (%)

$p < 0.001$



$p < 0.001$



3. Conseils pour les femmes

Prendre soin de son “life style”

Mouvement, sport et musculation

- Workshop de l'après-midi :
« **Prévention et soulagement des douleurs physiques** »
- Gaetan Dussolier, Conseiller en prévention – ergonomiste



La nutrition : quels aliments privilégier ou limiter ?

- Workshop de l'après-midi :
« **Nutrition adaptée pour favoriser le bien-être** »
- Véronique Chantry, Nutri-thérapeute



Détente et relaxation

- Workshop de l'après-midi :
« **Techniques de relaxation et gestion du stress** »
- Anne Wauquier, Coach bien-être





4. Ménopause au travail

Ouvrez la discussion

- Favorisez une culture d'écoute et de non-jugement > climat de confiance pour parler sans crainte
- Encouragez la culture du soutien > bienveillance
- Rendez le sujet discutabile: écoutez les besoins
- Organisez des sessions d'information pour tous et des formations pour la ligne hiérarchique sur le thème de la ménopause
- Organisez pour vos travailleuses concernées des ateliers ou des coachings pour un mode de vie optimal à ce stade de la vie (nutrition, exercice, sommeil, relaxation)



Programmes d'accompagnement

- Inclure la ménopause dans les politiques RH (égalité, diversité)
- Former les managers à reconnaître les signes et à accompagner sans stigmatiser
- Encourager le soutien social
- Programmes de bien-être : gestion du stress, yoga, médiation
- Programmes de soutien : coordonnées EAP ou SEPP



Adapter le poste de travail

- Favoriser l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée :
horaires flexibles, congés spécifiques, pauses, télétravail
- Surveiller et adapter la charge de travail (physique, émotionnelle et cognitive) :
charge de travail réaliste, adaptation des tâches, moins d'effort physique, moins de contacts clients
- Adapter les conditions de travail : ventilation, accès à de l'air frais, vêtements de travail adaptés, vestiaires, ergonomie



Conseils aux managers

- Créer un climat de sécurité pour aborder des sujets délicats
- Retour vers la travailleuse si vous constatez des changements, exprimez vos inquiétudes pour des faits précis constatés
- Demandez à la travailleuse quelles solutions sont envisageables pour réduire les perturbations
- Discutez ensemble de comment informer les collègues de l'adaptation temporaire du travail



Ménopause et travail : quels enjeux ?

Un environnement de travail plus compréhensif et adapté:

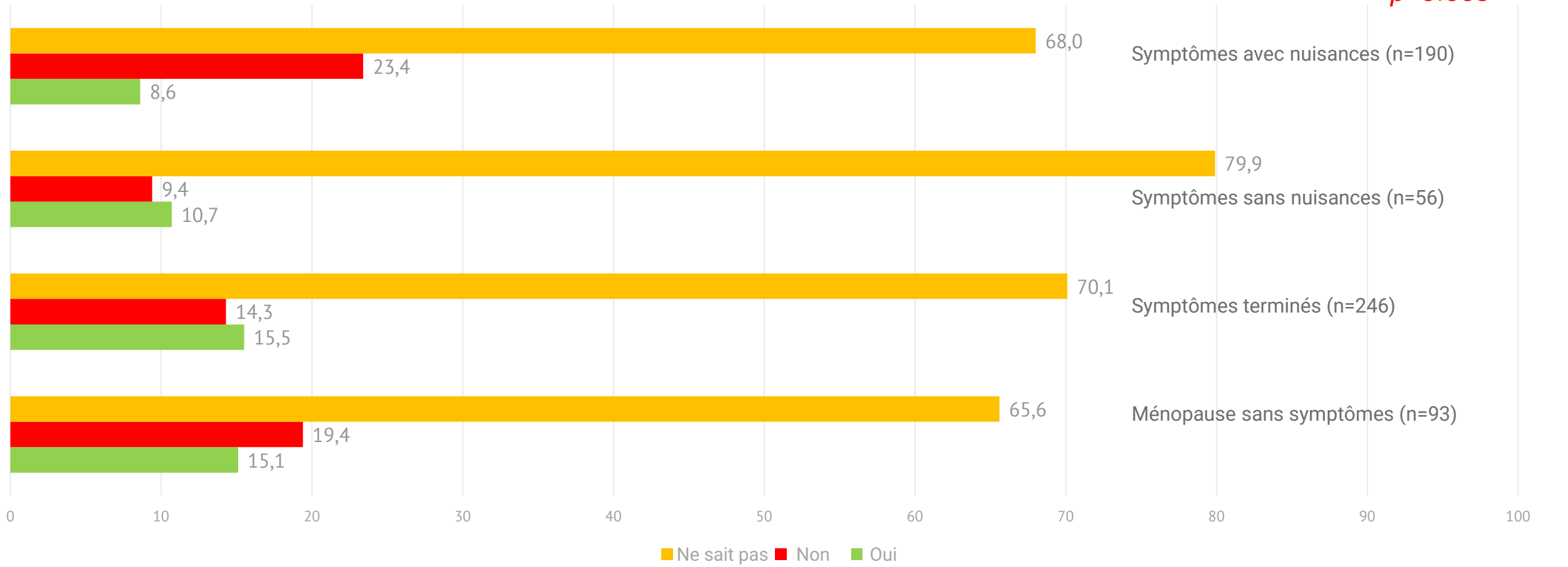
- 🔄 Équilibre vie professionnelle / vie personnelle : un enjeu clé pour le bien-être.
- 🧠 Charge globale : physique, émotionnelle et cognitive — à prendre en compte dans l'organisation du travail.
- 🤝 Soutien social : collègues, hiérarchie, culture d'entreprise bienveillante.
- 👤 Confort thermique : température ambiante, accès à l'air frais, ventilation.
- 💬 Favoriser le dialogue : rendre ces sujets discutables sans tabou ni jugement



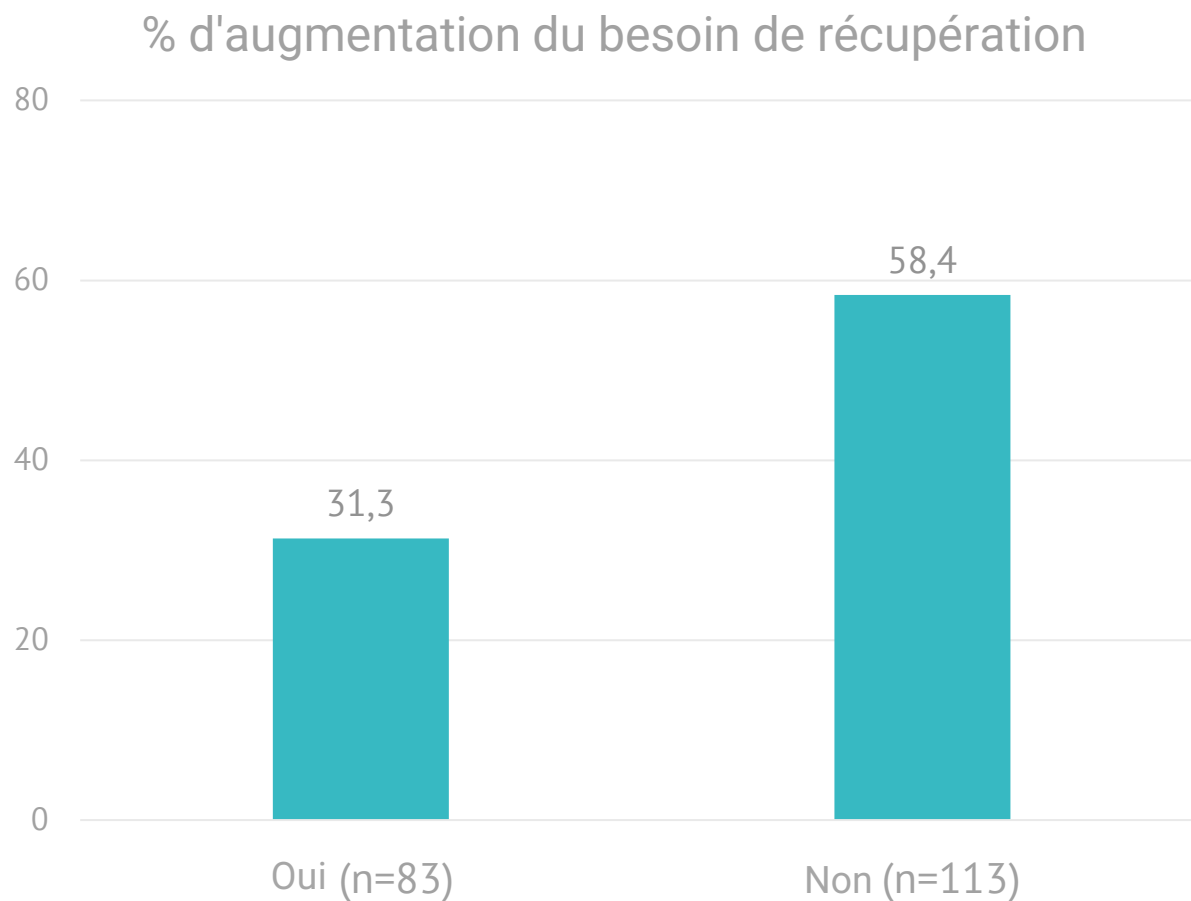
Ménopause discutable avec l'employeur ?

Ménopause discutable au travail (%)

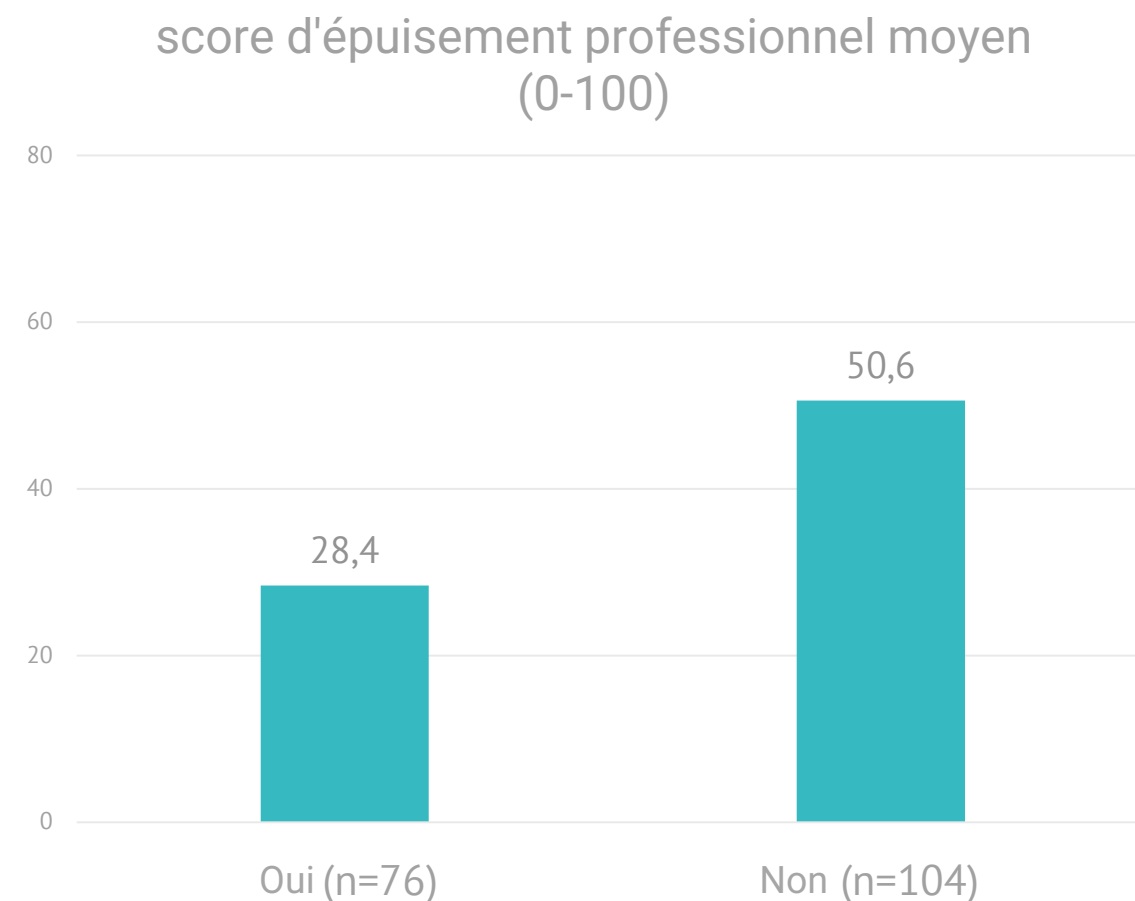
p<0.005



Discutabilité / besoin de récupération / épuisement professionnel



discutabilité
 $p < 0.001$



discutabilité
 $p < 0.001$



Un enjeu de fidélisation

- 1 femme sur 10 envisage de quitter son emploi à cause des effets de la ménopause
- Importance de :
 - Valoriser leur expérience et leur contribution
 - Créer un environnement de travail inclusif
 - Retenir les « perles rares »
- Sans stigmatiser les femmes, ni les réduire à leur âge ou à leurs symptômes



Changer le regard sur la ménopause

- Ce n'est pas seulement une affaire individuelle, c'est une question d'environnement professionnel et de santé publique
- Importance de :
 - Informer et sensibiliser l'ensemble de l'organisation, pas uniquement les femmes concernées
 - Adapter les conditions de travail pour plus de confort et de flexibilité
 - Inclure la ménopause dans les politiques de santé au travail





5. Besoin de conseils ?

Besoin d'information ou de soutien ?



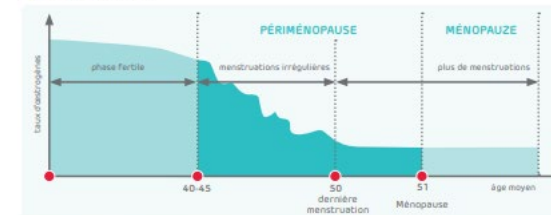
VIVRE SAINEMENT ET CONSCIEMMENT LA (PÉRI)MÉNOPAUSE

Changements hormonaux

La **ménopause** marque la fin de la période de fertilité de la femme. Elle est définitive et n'est donc pas une « pause », mais bien un « arrêt ». Pour la plupart des femmes, la ménopause prend cours entre 45 et 55 ans (absence de règles pendant au moins 12 mois). Chez certaines femmes, elle est cependant plus précoce. Une maladie ou un traitement médical peut également déclencher la ménopause.

La **périménopause** est la période de transition – également appelée « transition hormonale » – que les femmes traversent avant d'atteindre la ménopause: une période naturelle de la vie d'une femme qui dure plusieurs années (de 5 à 10 ans).

Il s'agit d'une phase de **changements hormonaux intenses** au niveau du corps d'une femme. La principale hormone impliquée dans ces modifications est l'œstrogène, bien que la progestérone et d'autres hormones jouent également un rôle. Le taux hormonal chute, et ce en plus de façon irrégulière, ce qui implique de nombreuses fluctuations.



Tout comme l'organisme doit s'habituer à plus d'hormones pendant la puberté, le corps d'une femme en périménopause doit s'accoutumer à moins d'hormones. Ce qui peut entraîner de nombreux désagréments. En effet, les œstrogènes et la progestérone ne régulent pas seulement les organes reproducteurs de la femme, ils agissent aussi sur de nombreux autres organes et systèmes du corps, comme le cerveau, les muscles, les articulations, etc.

Une fois parvenues à la ménopause, la plupart des femmes connaissent une accalmie, mais même à ce stade, des désagréments peuvent subsister.

Vous avez l'impression de ne pas être vous-même ces derniers temps ? Vous souffrez de toutes sortes de symptômes ? Vous avez plus de 40 ans ? Il y a de fortes chances que ce que vous ressentez soit lié à la (péri) ménopause.

Vous n'êtes pas seule ! Découvrez la (péri)ménopause et trouvez des moyens de soulager vos symptômes



Une étude de Securex montre qu'environ 86 % des femmes souffrent de troubles (péri)ménopausiques et que 53 % d'entre elles en ressentent également une gêne au travail.

<https://www.securex.be/fr/publications/brochures/menopause>

SEPP – Cellule psychosociale de l'employeur



Thank you

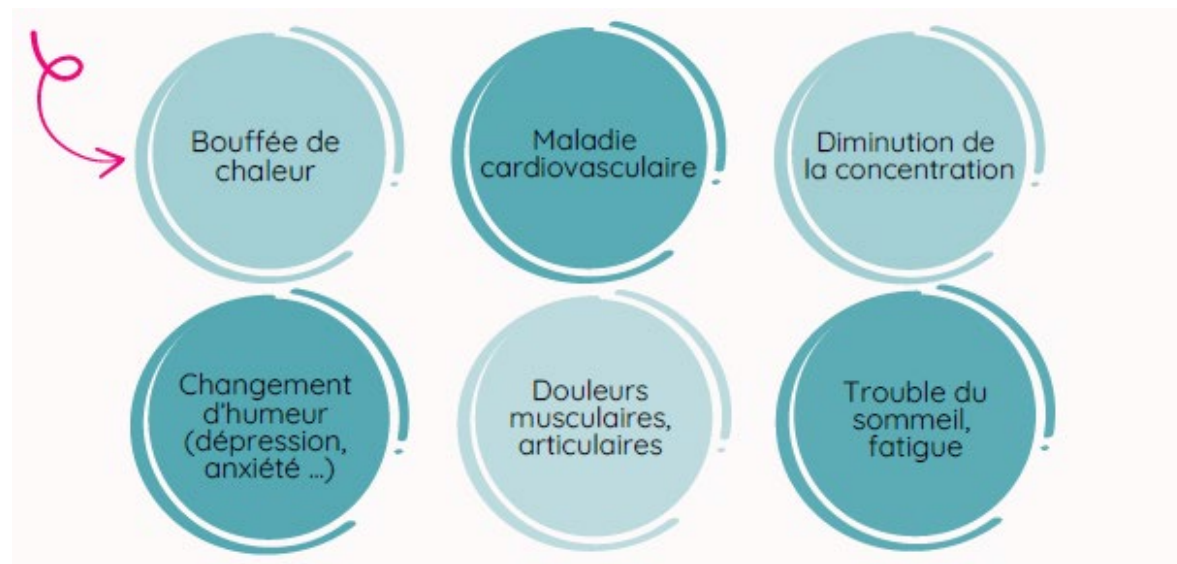
www.securex.be

Questions/réponses

Qu'allons-nous retenir ?

Qu'allons-nous retenir ?

- 21% des emplois sont occupés par des femmes > 45 ans
- 10% des femmes pensent changer d'emploi
- 86% des femmes ont des symptômes et 53% des femmes en sont incommodées durant leur travail
- Symptômes les plus courants :



Comment peut-on agir en tant qu'employeur ?

1. Briser les tabous
2. Sensibiliser et former les managers
3. Analyser les besoins
4. Mettre en place des actions adaptées de sensibilisation

La sensibilisation peut s'organiser notamment autour de **trois leviers** :

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

Ateliers

Atelier 1 :

La ménopause et l'activité physique

Gaëtan Dusollier

*Conseiller en prévention -
ergonome*

Atelier 2 :

Technique de relaxation et de gestion du stress

Anne Wauquier

Coach bien-être

Atelier 3 :

Nutrition adaptée pour favoriser le bien-être

Véronique Chantry

Nutri thérapeute



Organisation pratique

Heure	Atelier 1 Salle: Mermoz	Atelier 2 Salle: Whright	Atelier 3 Salle: Blériot
13h30 -14h10	Groupe A	Groupe B	Groupe C
14h15 -14h55	Groupe C	Groupe A	Groupe B
15h00-15h15	Pause		
15h20-16h00	Groupe B	Groupe C	Groupe A
16h00-16h30	Conclusion Form TS		



Bon appétit !



Conclusion

Atelier 1 :

La ménopause et l'activité physique

Gaëtan Dusollier

*Conseiller en prévention -
ergonome*

Atelier 2 :

Technique de relaxation et de gestion du stress

Anne Wauquier

Coach bien-être

Atelier 3 :

Nutrition adaptée pour favoriser le bien-être

Véronique Chantry

Nutri thérapeute

Quelques pistes de solution pour accompagner vos aide-ménagères

- Fournir des conseils pratiques
- Former
- Oser en parler
- Encourager vos aide-ménagères à faire un bilan médical

Quelques pistes de solution pour accompagner vos aide-ménagères

Fournir des conseils pratiques

- En lien, notamment, avec les thématiques abordées dans les ateliers
- Dans le but d'améliorer le confort des aide-ménagères.
- 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 peut ainsi aborder son travail avec plus de confort, de bien-être et de motivation.

Quelques pistes de solution pour accompagner vos aide-ménagères

Former

Sans pour autant traiter de la ménopause en tant que telle, les formations peuvent avoir un impact positif sur les inconforts qui y sont liés.

Form TS propose ce type de formations dans les calendriers ouverts et/ou les In company :



Quelques pistes de solution pour accompagner vos aide-ménagères

Oser en parler

Grâce à l'information que vous leur fournirez, les aide-ménagères 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.

Outils à votre disposition pour aborder le sujet

Conférence 2025



MÉNOPAUSE ET VIE PROFESSIONNELLE : SI ON EN PARLAIT ENFIN ?

Conférence 2023



TRAVAIL FAISABLE ET MANIABLE : COMMENT LE METTRE EN PRATIQUE ?

Outils à votre disposition pour aborder le sujet

- Un guide pour l'entreprise
- Une brochure pour l'aide-ménagère
- Et aussi... des outils de sensibilisation qui vous permettront d'aborder le sujet avec confiance, bienveillance et humour



Outils à votre disposition pour aborder le sujet

- Une affiche



*Brisons les tabous,
partageons nos expériences !*

Et si nous changions de regard ?

Dans la culture japonaise, le mot ménopause n'existe pas, on l'appelle

« Konenki »

=

Second printemps

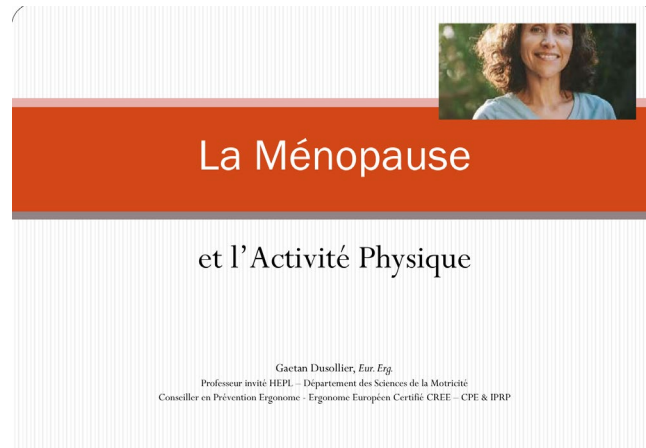
Cette période est considérée comme un renouveau. C'est un moment de floraison intérieure, où la femme, libérée de certaines contraintes, peut se recentrer sur elle-même, cultiver la paix, la sagesse, et explorer de nouvelles dimensions de sa vie.



Merci

Les Ateliers ...

La ménopause et l'activité physique (Gaëtan Dusollier)



Technique de relaxation et de gestion du stress (Anne Wauquier)



Bien vivre la ménopause

Causes et conséquences psychologiques de la ménopause : les comprendre pour mieux les gérer.

Par Anne WAQUIER, thérapeute holistique



Nutrition adaptée pour favoriser le bien-être (Véronique Chantry)

Conférence/ateliers : alimentation et ménopause

VERONIQUE CHANTRY
Nutritionniste – Spécialiste en santé féminine et hygiène de vie

