

Soutenir votre transition vers la ménopause au travail



Comprendre la périménopause et la ménopause

La **périménopause** et la **ménopause** sont des phases naturelles de la vie d'une femme, marquées par des changements hormonaux. Ces variations peuvent entraîner différents symptômes, tant physiques qu'émotionnels. Pendant cette période, il est courant de vivre des règles irrégulières, des bouffées de chaleur, des sueurs nocturnes, et des changements d'humeur.

Sur le plan médical, les symptômes liés à la ménopause peuvent être regroupés en quatre catégories :



1. Vasomoteurs, comme les bouffées de chaleur



2. Psychologiques, tels que l'anxiété ou les sautes d'humeur



3. Locomoteurs, comprenant des douleurs articulaires

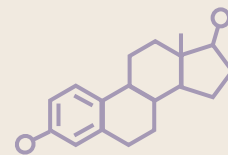


4. Urogénitaux, touchant la santé des voies urinaires

Ces symptômes, causés par les fluctuations hormonales, peuvent durer plusieurs années et avoir un impact sur tous les aspects de la vie personnelle et professionnelle.

Bien qu'il reste encore beaucoup à découvrir sur le bien-être des femmes vieillissantes, ce guide propose des options basées sur des recherches solides. Cela inclut des changements de mode de vie, des techniques d'autogestion de la santé et diverses options de traitement. L'objectif est de fournir des stratégies pratiques pour mieux vivre cette transition, tant à la maison qu'au travail.

Il est essentiel de se rappeler que chaque femme vit cette période différemment. Les expériences peuvent varier en fonction de facteurs tels que la culture, la situation sociale, le handicap, et l'environnement dans lequel chacune évolue.



Le rôle des hormones dans la pérимénopause et la ménopause

La pérимénopause est marquée par une diminution progressive des hormones, notamment la progestérone et les estrogènes, entre la mi-trentaine et la ménopause. Ces hormones jouent un rôle essentiel dans la manière dont les femmes vivent cette transition.

PRINCIPALES HORMONES IMPLIQUÉES

ESTROGÈNES : Comprend œstradiol, estriol et œstrone. L'œstradiol, en particulier, est crucial pour plusieurs fonctions : il construit la paroi de l'utérus, protège les os, soutient la santé cardiovasculaire, influence l'humeur via la sérotonine et maintient l'hydratation vaginale. Un faible niveau d'œstradiol peut entraîner des symptômes comme des bouffées de chaleur, des troubles de la mémoire, la sécheresse de la peau, des problèmes urinaires et des douleurs articulaires.

PROGESTÉRONNE : Elle épaissit la muqueuse utérine, favorise le sommeil, régule l'appétit et a des effets anti-inflammatoires. Un déséquilibre en progestérone peut causer des symptômes tels que l'anxiété et l'insomnie.

TESTOSTÉRONNE : Bien que souvent associée aux hommes, elle joue un rôle important chez les femmes en soutenant le désir sexuel et en maintenant l'énergie. Les niveaux de testostérone sont en fait plus élevés que ceux des estrogènes pendant les années de menstruation.

ADRÉNALINE : Libérée par les glandes surrénales en réponse au stress, l'adrénaline active la réaction de "lutte ou fuite", pouvant provoquer des émotions comme l'anxiété ou la colère.

CORTISOL : Connu comme l'hormone du stress, le cortisol est libéré principalement le matin, mais ses niveaux peuvent augmenter en période de stress ou de fluctuations hormonales. Un excès de cortisol peut nuire à la concentration et à la cognition.

MÉLATONINE : Cette hormone régule le sommeil et contribue à un rythme circadien sain. Elle est influencée par les niveaux de cortisol et de progestérone, et joue un rôle clé dans la digestion et la fonction immunitaire.

L'impact des déséquilibres hormonaux

Un déséquilibre entre l'œstradiol et la progestérone peut entraîner divers symptômes tels que l'anxiété, des changements de cycles menstruels, des fringales, une prise de poids, des maux de tête et une baisse d'énergie. Ces effets sont souvent exacerbés par le stress, qui augmente les niveaux de cortisol et d'adrénaline. Cette combinaison peut également affecter la production de mélatonine, perturbant davantage le sommeil.

Considérations supplémentaires

Il est important de noter que, bien que les hormones aient un impact significatif sur la santé physique et mentale, d'autres facteurs, tels que le stress au travail, le soutien social et le mode de vie, jouent également un rôle crucial, en particulier pour les femmes sur le marché du travail.

Un contexte social qui donne à réfléchir

D'ici 2030, un milliard de femmes dans le monde entreront en ménopause.

Au Canada, les femmes âgées de 45 à 55 ans représentent la part de la population active qui croît le plus rapidement, constituant 25 % de la main-d'œuvre.

Ce groupe est également souvent responsable de la prise en charge des membres de la famille, y compris des enfants et des parents vieillissants. Cependant, il fait face à des défis importants, notamment un écart salarial significatif par rapport à ses homologues masculins, ainsi qu'à divers problèmes de santé physique et mentale.

Selon Statistique Canada, les femmes de 45 à 55 ans présentent un risque accru de problèmes de santé mentale, notamment l'anxiété, la dépression et le stress, en particulier celles issues de groupes marginalisés.

Bien que les entreprises canadiennes commencent à reconnaître l'importance du soutien à la santé mentale de leurs employés, il reste des obstacles à surmonter pour répondre aux besoins spécifiques des femmes en périménopause. Ces femmes sont souvent confrontées à la stigmatisation et à un manque de soutien adapté.

Un rapport de Deloitte Canada souligne que chaque année, environ 540 000 journées de travail sont perdues à cause de symptômes de ménopause non gérés. Les femmes subissent la plus grande part des pertes financières, estimées à 3,3 milliards de dollars, en raison de réductions d'heures de travail, de baisses de salaire ou de départs du marché du travail.

Ce contexte souligne l'importance d'une prise de conscience et d'une action collective pour soutenir la santé et le bien-être des femmes dans cette tranche d'âge, tant sur le plan personnel que professionnel.



La ménopause et le travail en chiffres

51 ans

La plupart des femmes occidentales atteignent la ménopause vers l'âge de 51 ans.

45-55 ans

Les femmes âgées de 45 à 55 ans constituent une part croissante de la main-d'œuvre mondiale.

1 milliard

D'ici 2030, 1 milliard de femmes seront ménopausées.

50%

La moitié des femmes souffrent de troubles du sommeil en raison des symptômes de la périménopause.

1/4

Une femme sur quatre est plus susceptible de prendre sa retraite anticipée à cause des symptômes de la ménopause.

15%

Seulement 15 % des lieux de travail prévoient des aménagements pour les symptômes liés à la ménopause, alors que 51 % des femmes souhaitent bénéficier de plus d'empathie de la part de leurs collègues et d'options de travail plus flexibles.

1,8 milliards \$

Les arrêts de travail liés à la ménopause coûtent chaque année 1,8 milliard de dollars à l'économie américaine.

Comment les femmes sont-elles touchées ?

La quarantaine et la cinquantaine sont souvent des périodes de revenus élevés pour de nombreuses personnes, car elles occupent des postes à responsabilités et planifient leur retraite. Cependant, c'est également à ce moment que les femmes sont le plus susceptibles de traverser la périménopause ou la ménopause.

Les femmes rapportent fréquemment une diminution de leur capacité de travail, se traduisant par des symptômes tels que :



Manque de concentration



Fatigue



Troubles de la mémoire



Sentiment d'abattement ou de dépression



Perte de confiance en soi

Les données montrent que :

28% des femmes symptomatiques ont déclaré avoir une mauvaise capacité de travail.

45% ont indiqué avoir une capacité de travail modérée.

Cette situation est aggravée par l'imprévisibilité des symptômes, la stigmatisation sociale et le manque de sensibilisation sur le lieu de travail, créant un environnement difficile pour les femmes :

- Des études révèlent que **les femmes de plus de 50 ans sont souvent victimes de stigmatisation et de discrimination** liées à leur statut de ménopausée.
- Les stéréotypes négatifs peuvent renforcer l'idée que les femmes ménopausées sont irrationnelles ou non performantes, agissant comme des prophéties autoréalisatrices. Par exemple, **29 % des répondantes** craignent d'être perçues comme «faibles, vieilles ou dépassées».

Ces stéréotypes entravent également les ambitions professionnelles des femmes :

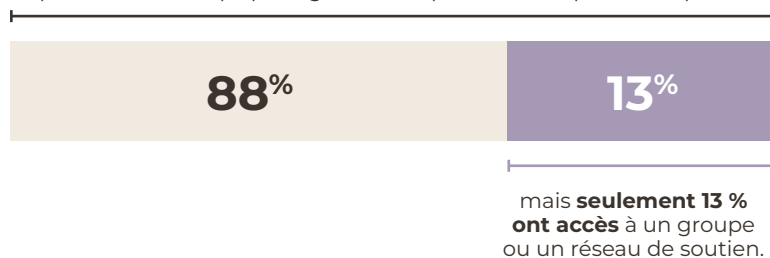
- Environ **44 %** disent avoir moins participé à des réseaux professionnels à cause de la périménopause, et **40 % constatent un impact négatif** sur leurs relations de travail.
- **Près de la moitié craignent d'être discriminées** en raison de l'association de leurs symptômes avec l'âge.



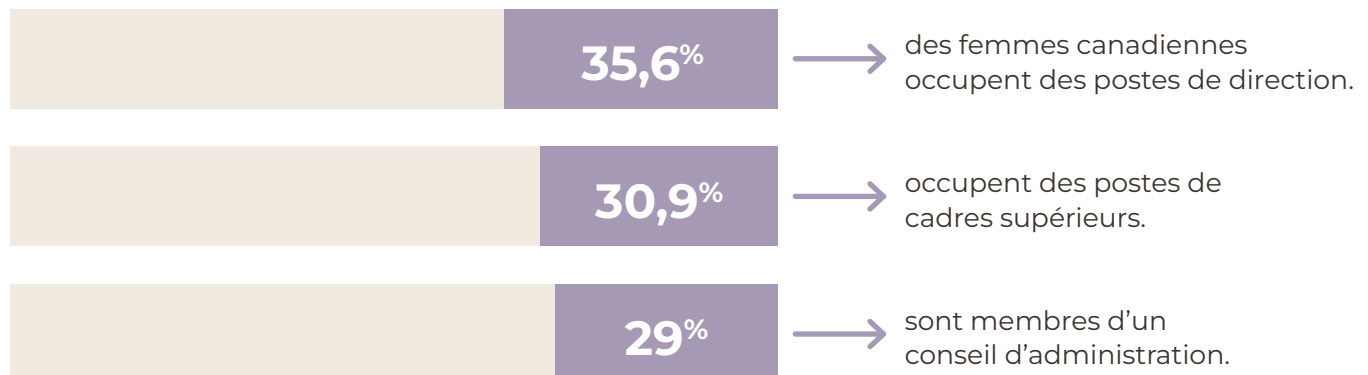
Plus de la moitié des femmes interrogées **s'inquiètent** de l'impact de leurs symptômes sur leur image au travail.

Un soutien est crucial :

88 % des femmes estiment qu'il est utile d'avoir des personnes avec qui partager leurs expériences de péri/ménopause



Cette discrimination peut illustrer le phénomène du plafond de verre. Selon une enquête de 2023 :



Il est important de noter que les femmes handicapées, racialisées ou non conformes au genre, sont souvent sous-représentées dans les postes de direction et les conseils d'administration.

Facteurs contribuant aux problèmes de santé pendant la périménopause

FACTEURS

Fluctuations hormonales : Les variations des niveaux d'estradiol et de progestérone peuvent avoir un impact significatif sur l'humeur et le bien-être mental des femmes, provoquant des changements d'humeur et des difficultés émotionnelles.

Symptômes physiques : Des symptômes tels que les bouffées de chaleur, les sueurs nocturnes et les troubles du sommeil peuvent augmenter le stress et l'anxiété, affectant la qualité de vie quotidienne.

Tension des rôles : La conciliation entre les responsabilités professionnelles, familiales et personnelles peut être accablante pour de nombreuses femmes, entraînant une surcharge émotionnelle et un sentiment de débordement.

Attentes de la société : Les stéréotypes et les pressions sociétales entourant le rôle des femmes à ce stade de leur vie peuvent influencer leur santé mentale, les poussant à se conformer à des normes souvent irréalistes.

Stigmatisation et discrimination : La peur du jugement et de la stigmatisation peut dissuader les femmes de demander de l'aide ou d'exprimer leurs préoccupations concernant leur santé mentale sur le lieu de travail, ce qui peut aggraver leur situation.



Guide d'autosoins pour la périménopause

Étant donné que les fluctuations hormonales peuvent engendrer divers symptômes et que le contexte sociétal, social, personnel et professionnel influence fortement l'expérience des femmes, il est essentiel d'adopter une approche synergique en trois volets :

1

Gérer les causes et les effets du stress

2

Optimiser les piliers de la santé holistique

3

Considérer et évaluer les traitements

1. Gérer les causes et les effets du stress

Le stress perturbe le système endocrinien, entraînant une surproduction de cortisol et d'adrénaline. Alors qu'un certain niveau de stress peut être bénéfique pour la productivité, le stress chronique a des conséquences néfastes, notamment :



Taux de cortisol élevé :

Un excès de cortisol sur une longue période affecte le sommeil et la capacité à se reposer, rendant difficile la gestion des symptômes liés à la périménopause.



Réaction corporelle :

En période de bouleversement hormonal, ce qui pourrait être gérable à d'autres moments de la vie peut devenir accablant.

Accent sur les facteurs de vulnérabilité

Certains facteurs peuvent intensifier le dysfonctionnement du système nerveux durant la ménopause, entraînant des symptômes plus sévères :

ANTÉCÉDENTS TRAUMATIQUES

Des expériences passées, telles que des négligences sévères durant l'enfance, peuvent accroître la sensibilité au stress et aggraver les symptômes ménopausiques. Les femmes ayant des traumatismes non traités, comme des abus relationnels ou des événements traumatiques, peuvent trouver que leur expérience de la ménopause est particulièrement difficile.

RISQUES PSYCHOSOCIAUX

Un environnement de travail mal conçu peut également contribuer au stress.

Les facteurs incluent :

- Une charge de travail élevée ou ingérable
- Des attentes irréalistes
- L'ambiguïté des rôles
- Des changements organisationnels fréquents
- Un manque de satisfaction et de reconnaissance au travail
- Un déséquilibre entre vie professionnelle et vie personnelle
- De mauvaises relations interpersonnelles
- Un manque de soutien au travail
- La violence au travail, y compris le harcèlement et les brimades

STRESS CHRONIQUE

Les charges liées au travail, à la prise en charge d'autrui ou aux contraintes financières peuvent également exacerber les symptômes de la ménopause.



Impact sur les communautés BIPOC

Des recherches indiquent que les femmes issues des communautés BIPOC éprouvent des symptômes ménopausiques plus intenses et persistants, souvent en raison de traumatismes liés à des conditions systémiques, comme le racisme ou la violence fondée sur le sexe. De plus, elles ont tendance à recevoir moins de soutien médical et de traitement que leurs homologues blanches.

Stratégies de gestion du stress :



Traiter les problèmes de santé sous-jacents :

Consultez un médecin qualifié pour éliminer des troubles tels que les problèmes de thyroïde ou l'anémie. Un diagnostic précis peut aider à mieux gérer les symptômes.



Chercher du soutien :

Rapprochez-vous de collègues, d'amis ou de groupes de soutien pour bénéficier de compréhension et d'encouragement. N'hésitez pas à consulter la section «Faciliter la conversation sur la périménopause au travail» pour des conseils pratiques.



Pratiques de pleine conscience :

Développez votre conscience du moment présent pour réduire les hormones de stress. La respiration diaphragmatique peut apaiser le système nerveux. Passer du temps à l'extérieur aide également à diminuer le taux de cortisol et à améliorer l'humeur.



Exercice régulier mais modéré :

L'activité physique modérée stimule l'énergie, tandis que les exercices intenses peuvent conduire à l'épuisement. Privilégiez des promenades quotidiennes et optez pour des mouvements doux, comme des «collations d'exercice» (5 à 10 minutes d'activité, 2 à 4 fois par jour) plutôt que de longues séances. Considérez des pratiques comme le yoga, le tai-chi ou le qi gong pour favoriser la relaxation et la restauration.



2. Optimiser les piliers de la santé holistique

La périménopause peut entraîner des changements physiques, psychologiques et émotionnels, nécessitant une approche multidimensionnelle pour relever ces défis. De nombreuses femmes au travail rapportent des problèmes de stress, de sommeil, de fatigue diurne et de santé mentale. Bien que cette section offre des conseils utiles, elle ne remplace pas les recommandations d'un professionnel de santé ou d'un expert certifié en ménopause.

Importance du sommeil

Le sommeil est souvent perturbé pendant la périménopause, impactant de nombreux aspects de la vie. Les ajustements hormonaux peuvent rendre l'endormissement et le maintien du sommeil plus difficiles, ce qui peut entraîner de l'anxiété et aggraver les troubles du sommeil, créant ainsi un cercle vicieux.

Voici quelques stratégies pour améliorer la qualité du sommeil :



1. Établir une routine de sommeil :

- Maintenez des horaires de sommeil réguliers.
- Créez un environnement relaxant pour vous préparer au coucher.
- Limitez l'exposition à la lumière bleue au moins 90 minutes avant de dormir.
- Essayez de vous coucher et de vous réveiller à la même heure chaque jour.

2. Favoriser la production de mélatonine :

- Exposez-vous à la lumière du soleil le matin pendant 10 à 15 minutes pour stimuler votre rythme circadien, ce qui peut améliorer la production de mélatonine la nuit.

3. Prendre soin de l'hygiène du sommeil :

- Créez un environnement de sommeil confortable, calme et totalement obscur.
- Évitez la caféine après 11 heures du matin.
- Limitez la consommation d'alcool, d'aliments épicés et de sucre le soir.

4. Gérer les bouffées de chaleur :

- Optez pour des vêtements en couches et privilégiez des tissus respirants.
- Maintenez une température fraîche dans votre chambre.
- Explorez des remèdes naturels, comme des tisanes ou des compléments alimentaires, pour aider à atténuer les symptômes.

5. Consulter un professionnel en cas de troubles aigus :

- Si vous éprouvez des problèmes de sommeil persistants, n'hésitez pas à consulter un professionnel de santé spécialisé dans la ménopause pour obtenir un soutien adapté.



L'accent sur la santé mentale

Les problèmes de santé mentale, exacerbés par la périménopause et la ménopause, sont devenus l'une des principales causes d'absentéisme au travail et de retraites anticipées. Ces changements hormonaux peuvent affecter l'humeur, l'anxiété et le bien-être émotionnel. Selon le Journal of Affective Disorders, les femmes en périménopause sont 40 % plus susceptibles de présenter des symptômes dépressifs que celles en préménopause. Les fluctuations d'humeur, souvent mal diagnostiquées comme des troubles dépressifs majeurs, méritent une attention particulière.

Reconnaître et agir

Reconnaître les signes de dépression et d'anxiété liés aux hormones et rechercher un soutien professionnel rapidement peut faire une grande différence sur le lieu de travail. En plus des traitements médicaux, il est crucial de renforcer la résilience émotionnelle par des pratiques de soins personnels.

Voici quelques stratégies :

PLEINE CONSCIENCE ET THÉRAPIE COGNITIVO-COMPORTEMENTALE (TCC)

Apprenez à gérer les pensées et les sentiments anxieux grâce à des techniques de pleine conscience et à la TCC, qui peuvent aider à restructurer les pensées négatives.

COMMUNAUTÉ DE SOUTIEN

Connectez-vous avec d'autres femmes et personnes partageant des expériences similaires pour bénéficier d'un soutien émotionnel. Cela peut créer un réseau de compréhension et d'encouragement.

Santé intestinale et bien-être mental

Le microbiome intestinal joue un rôle essentiel dans notre santé mentale et physiologique. Un microbiome sain est lié à une meilleure fonction cognitive, ce qui est particulièrement important durant la péri/ménopause.

S'ATTAQUER À L'INFLAMMATION

Pendant la périménopause, certaines intolérances alimentaires peuvent s'aggraver, entraînant une inflammation. Les aliments à surveiller incluent le gluten, les produits laitiers, le sucre et certains ingrédients des aliments transformés.

MANGEZ POUR VOTRE SANTÉ INTESTINALE

Consommez quotidiennement au moins 20 grammes de fibres variées, principalement à partir de légumes. Un régime méditerranéen, riche en aliments complets, fruits, légumes, protéines maigres et graisses saines, peut améliorer la santé générale et réduire les symptômes liés à la périménopause. Éliminer l'alcool, le sucre et les aliments transformés peut également avoir des effets bénéfiques.

Assurez-vous de rester bien hydraté tout au long de la journée. Privilégiez l'eau et les tisanes, et limitez la consommation de café, de jus de fruits et de boissons gazeuses.

Intégrez davantage de fruits, légumes, céréales complètes et légumineuses, produits tels que le yaourt, le kimchi, le kombucha, la choucroute et d'autres légumes lactofermentés dans votre alimentation. Ces aliments nourrissent les bonnes bactéries de votre intestin.

Gérer la fatigue diurne

1. Gérer le stress :

Le stress chronique peut perturber le système nerveux autonome et contribuer à la fatigue. Adopter des techniques de gestion du stress, comme la méditation ou le yoga, peut aider à réduire cette fatigue.

2. Reposez-vous et faites des siestes :

Écoutez les signaux de votre corps et prenez des pauses lorsque nécessaire. Des siestes de 10 à 20 minutes avant 16 heures peuvent revitaliser votre énergie sans nuire à votre sommeil nocturne.

3. Fixer des limites :

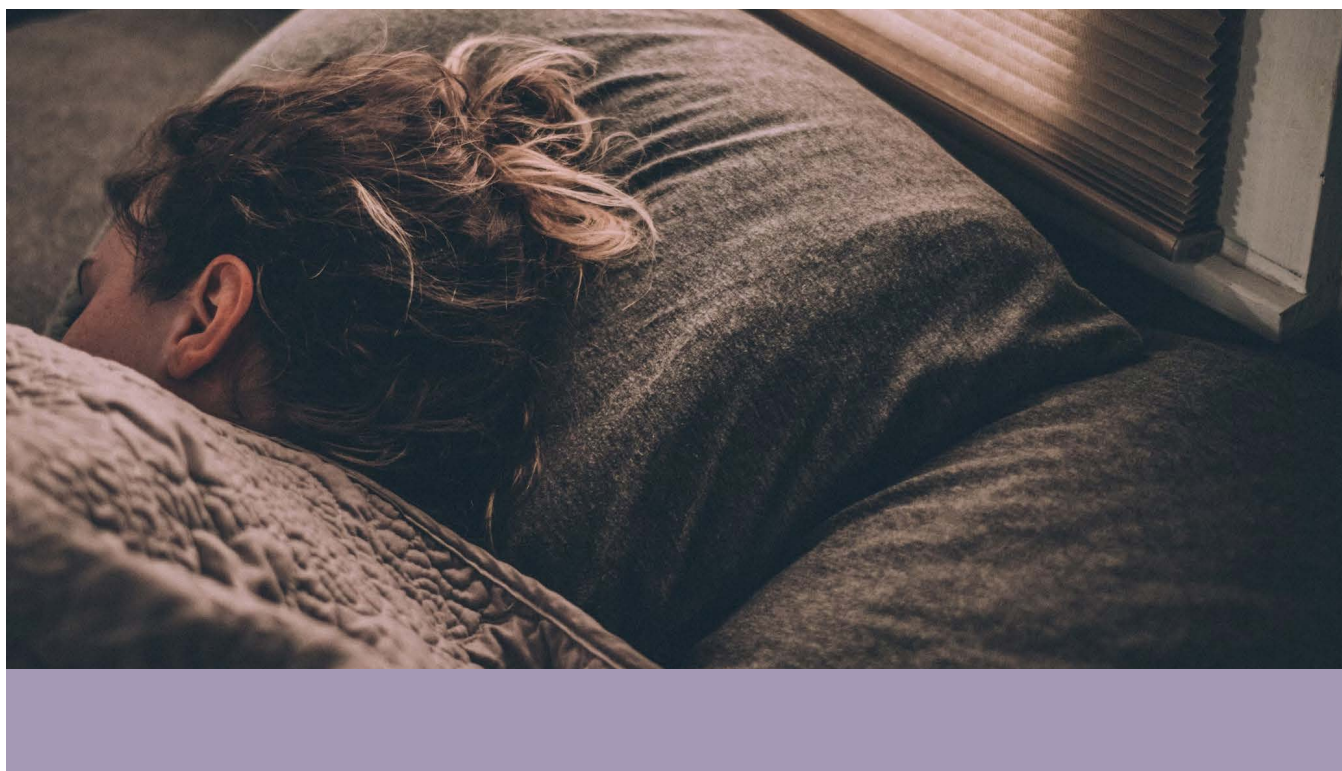
Établissez des frontières claires entre votre travail et votre vie personnelle. Faites savoir à votre entourage que votre temps et vos fluctuations d'énergie doivent être respectés.

4. Priorisez-vous! :

Après votre journée de travail, privilégiez des activités qui vous ressourcent plutôt que de vous laisser submerger par des tâches. N'hésitez pas à demander de l'aide à votre famille et vos amis pour alléger vos corvées.

5. Communiquez avec votre employeur :

Parlez à votre employeur des options de travail flexibles. Par exemple, demandez si vous pouvez ajuster votre emploi du temps pour organiser des réunions plus tard dans la journée, afin de bénéficier de quelques heures de sommeil supplémentaires.



S'efforcer de faciliter la conversation sur la périménopause au travail



Si vous ressentez que les symptômes de la périménopause affectent votre performance et votre bien-être au travail, il peut être utile d'en discuter avec votre gestionnaire ou le représentant des ressources humaines.

AVANT LA CONVERSATION

Connaissez vos droits : Informez-vous sur les politiques de votre entreprise concernant la santé mentale, le travail flexible et le soutien lié à la périménopause.

Choisissez le bon moment : Prévoyez un moment calme et approprié pour la discussion.

PENDANT LA CONVERSATION

Défendez vos intérêts : Exposez clairement vos besoins et proposez des solutions possibles pour y répondre.

Partagez votre expérience : Parlez honnêtement de la manière dont vos symptômes affectent votre santé mentale et votre travail.

EXEMPLES DE POLITIQUES À ENVISAGER

Horaires de travail flexibles : Des options flexibles peuvent aider à mieux gérer le stress et équilibrer vos responsabilités personnelles et professionnelles.

Couverture des soins de santé : Assurez-vous que les femmes aient accès à des professionnels de la santé mentale, à des groupes de soutien et à des traitements hormonaux.

Programmes de santé mentale : Mettez en place des programmes qui répondent spécifiquement aux besoins des femmes en périménopause et en ménopause.

Culture d'intégration : Encouragez un environnement de travail qui valorise la diversité et respecte les besoins et la dignité de tous.

Après votre première conversation, assurez un suivi pour maintenir l'élan.

Ainsi, votre employeur restera attentif à vos besoins et pourra vous apporter un soutien supplémentaire si nécessaire.

Gardez à l'esprit que votre bien-être et votre réussite sont importants ! En vous exprimant, vous pouvez contribuer à créer une culture plus saine et plus inclusive, non seulement pour vous, mais aussi pour vos collègues, présents et futurs.

3. Considérer et évaluer les traitements



Hormonothérapie

Considérée comme une option sûre pour les personnes sans risque de cancers d'origine endocrinienne ou de caillots sanguins. La thérapie hormonale bio-identique, qui inclut la progestérone micronisée, l'estradiol transdermique et la testostérone transdermique, est souvent recommandée.

Il est conseillé de commencer le traitement hormonal dès l'apparition des symptômes et idéalement dans les 10 ans suivant la dernière règle.



Alternatives à l'hormonothérapie

Si l'hormonothérapie n'est pas une option, plusieurs alternatives peuvent aider à gérer les symptômes :

- **Bouffées de chaleur** : Des médicaments non hormonaux, des thérapies comportementales, et des approches complémentaires peuvent être efficaces.
- **Optimisation du sommeil** : Techniques de relaxation, modifications de l'environnement de sommeil, et suppléments peuvent aider à améliorer la qualité du sommeil.
- **Problèmes cognitifs** : Exercice régulier, alimentation saine et stimulation mentale peuvent favoriser la clarté cognitive.
- **Santé génito-urinaire** : Les lubrifiants, les hydratants vaginaux et certaines prescriptions médicales peuvent traiter les symptômes urinaires et vaginaux.



Consultation avec un expert

Il est essentiel de consulter un professionnel de santé formé sur la périménopause pour discuter de vos symptômes et des options de traitement adaptées. Un bon suivi permettra de trouver le meilleur protocole pour améliorer votre qualité de vie.

Ressources supplémentaires

- Fondation canadienne de la ménopause
- Société de la ménopause
- Société nord-américaine de la ménopause
- Société internationale de la ménopause
- Réseau national des bibliothèques de médecine
- Centre de ressources sur la ménopause

Thérapie hormonale de la ménopause (THM)



Pendant près de deux décennies, le traitement hormonal de la ménopause (MHT) a été largement sous-prescrit suite aux conclusions de l'étude Women's Health Initiative (WHI) de 2002. Cette étude a suggéré un lien entre l'hormonothérapie et des risques accrus de maladies cardiaques, d'accidents vasculaires cérébraux et de cancer du sein. Ces résultats ont engendré un débat important au sein de la communauté médicale.

NOUVELLES RECHERCHES

Des recherches plus récentes ont contesté ces conclusions initiales, permettant une meilleure compréhension des avantages et des risques de l'hormonothérapie. Selon la Menopause Society, la MHT demeure le traitement de première intention pour de nombreux symptômes perturbateurs, surtout pour les femmes en bonne santé qui initient le traitement avant 60 ans et dans les 10 ans suivant le début de la ménopause.

ÉVALUATION DES CHOIX DE TRAITEMENT

Étant donné que les femmes passeront environ la moitié de leur vie en postménopause, il est crucial d'évaluer les choix de traitement en tenant compte à la fois des risques et de la qualité de vie, tant à court terme qu'à long terme.

CONSIDÉRATIONS CLÉS

Santé à long terme :

Les principales causes de décès chez les femmes âgées incluent les fractures et les maladies cardiaques. Bien que la MHT ne soit pas encore prouvée pour prévenir des conditions comme la maladie d'Alzheimer ou les maladies cardiaques, elle peut contribuer à :

- **Prévention de la perte musculaire :**
Maintien de la masse musculaire, essentiel pour la mobilité et la qualité de vie.
- **Lutte contre l'ostéoporose :**
Aide à préserver la densité osseuse.
- **Gestion de la résistance à l'insuline et du prédiabète :**
Favorise une meilleure santé métabolique.
- **Réduction de la neuroinflammation et des problèmes intestinaux :**
Améliore le bien-être général.

IMPACT SUR LA VIE PROFESSIONNELLE ET PERSONNELLE

La santé et le bien-être des femmes en postménopause influencent non seulement leur qualité de vie, mais aussi leur capacité à travailler efficacement, à progresser dans leur carrière et à profiter d'une retraite sereine. En conséquence, il est vital de considérer toutes les options de traitement disponibles et de discuter des préoccupations avec un professionnel de santé qualifié pour prendre des décisions éclairées.

Sources d'information

1. Australasian Menopause Society (AMS). (2024). Glossary. <https://www.menopause.org.au/hp/information-sheets/glossary-of-terms>
2. Menopause at Work. (2024). Dossier d'information sur la ménopause à l'intention des organisations (MIPO). https://www.menopauseatwork.org/_files/ugd/982b52_22e637b20629407e90381f9be2ae8410.pdf
3. Viotti, S., Guidetti, G., Sottimano, I., Travierso, L., Martini, M., & Converso, D. (2021). Do menopausal symptoms affect the relationship between job demands, work ability, and exhaustion? Testing a moderated mediation model in a sample of Italian administrative employees. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19), 10029. <https://doi.org/10.3390/ijerph181910029>
4. Steffan, B. (2021). Managing menopause at work: The contradictory nature of identity talk. *Gender, Work and Organization*, 28(1), 195-214. <https://doi.org/10.1111/gwao.12539>
5. Newson, L., & Lewis, R. (n.d.). Impact de la périménopause et de la ménopause sur le travail. Newson Health.
6. Canada, Emploi et développement social. (2022, April 28). Promoting the participation of older Canadians in the workforce. Canada.ca, Government of Canada. <https://www.canada.ca/en/employment-social-development/corporate/seniors/forum/labour-force-participation.html>
7. Geukes, M., et al. (2017). L'impact de la ménopause sur la capacité de travail chez les femmes symptomatiques avec des symptômes ménopausiques sévères. ResearchGate.
8. Cooban, A. (2022, October 19). Bank of Ireland offers workers paid menopause leave. CNN Business. <https://www.cnn.com/2022/10/19/business/bank-of-ireland-menopause-leave>
9. North American Menopause Society. (2022). The 2022 hormone therapy position statement of The North American Menopause Society. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35797481/>
10. Sleepopolis. (n.d.). Half of women experience sleep disruption during menopause. <https://sleepopolis.com/news/half-of-women-experience-sleep-disruption-during-menopause/>
11. Harvard Medical School. (n.d.). Mental health aspects of menopause. <https://magazine.hms.harvard.edu/articles/mental-health-aspects-menopause>
12. U.S. Food and Drug Administration. (n.d.). Women and anxiety. <https://www.fda.gov/consumers/womens-health-topics/women-and-anxiety>
13. Menopause Society. (n.d.). Menopause glossary. <https://menopause.org/patient-education/menopause-glossary>
14. Recipes for Wellbeing. (n.d.). Mental health in the workplace. <https://www.recipesforwellbeing.org/mental-health-in-the-workplace/>
15. Let's Talk Menopause. (n.d.). Symptoms. <https://www.letstalkmenopause.org/symptoms>
16. Canadian Women's Foundation. (n.d.). Women and leadership in Canada. <https://canadianwomen.org/the-facts/women-and-leadership-in-canada/>
17. Osler. (2024). Diversity disclosure report 2024. <https://www.osler.com/wp-content/uploads/2024/09/Diversity-Disclosure-Report-2024-EN-270924.pdf>
18. 18. Haver, M.-C. (2024). La nouvelle ménopause.
19. 19. Brizendine, L. (2024). The Upgrade.
20. 20. Briden, L. (2021). Manual de réparation des hormones.
21. 21. Science Daily. (2024). <https://www.sciencedaily.com/releases/2024/05/240501091701.htm>



Pour référer à cet outil : ©2024 Global-Watch.com^{MD} Guide pour les lieux de travail adaptés à la ménopause. www.gobal-watch.com

Utilisation autorisée : Diffusion permise à l'intérieur de l'entreprise adhérente à Global-Watch