

Tout savoir sur la ménopause



 **vodafone**

TABLE DE MATIERES

Tout savoir sur la ménopause

Introduction

Les hormones et la ménopause

Section 1

La pré ménopause

Section 2

La ménopause

La ménopause précoce

Section 3

La période post-ménopause

Section 4

L'endométriose

Section 5

Approche centrée sur l'individu

Section 6

Rôle du supérieur hiérarchique

Section 7

Rôle des collègues

Section 8

Rôle de la famille et des proches

Section 9

Support

Section 10

Bibliothèque

Section 11

Notes

INTERACTIVE KEY



Cliquer sur le chapitre spécifique dans la table de matière



Cliquer sur l'icone **home** pour retourner à la page de la table de matières

TOUT SAVOIR SUR LA MENOPAUSE

La ménopause est une étape de transition qui affectera la moitié de la population mondiale. Cependant, il y a généralement une sorte de stigmatisation attachée à ce phénomène et qui peut empêcher les femmes d'en discuter avec leurs proches et de demander de l'aide si elles en ont besoin. Nous voulons changer cela en augmentant la sensibilisation et en rendant disponible plus d'informations sur le sujet, et surtout en normalisant la conversation.

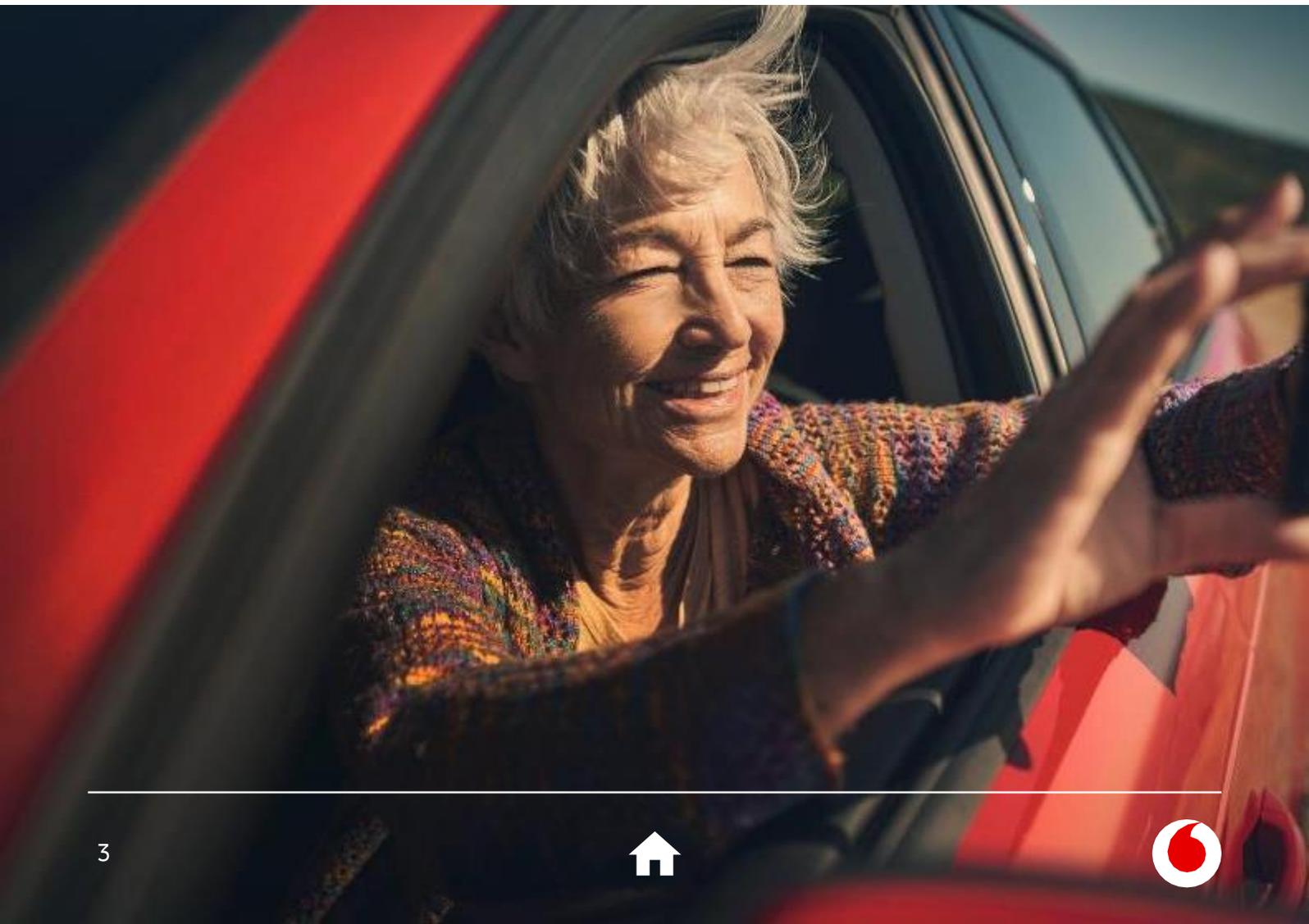
Dans le cadre de notre engagement en faveur de l'égalité des genres et de notre ambition d'être le meilleur employeur pour les femmes au niveau global d'ici 2025, nous désirons mieux comprendre comment la ménopause affecte les personnes au travail et comment nous pouvons soutenir les employées qui la vivent.

L'engagement de Vodafone en faveur de la ménopause fait partie de notre objectif de construire une culture plus inclusive et de notre désir pour les femmes de voir Vodafone comme l'endroit idéal pour leur carrière à toutes les étapes de leur vie.

Vodafone estime que la ménopause affecte actuellement environ 15 % des 100 000 employés de Vodafone. Pour garantir que tous les employés de Vodafone se sentent à l'aise de rechercher de l'aide, l'entreprise travaillera à normaliser un équilibre entre l'assistance, la formation et la sensibilisation.

En mars dernier, nous avons organisé un webinaire mondial sur « Santé hormonale et étapes de la vie ».

Nous reconnaissons également que pour certaines femmes, la ménopause survient tôt pour des raisons médicales et, par conséquent, nous ne parlerons pas de la ménopause comme d'une étape naturelle de la vie.



INTRODUCTION

Les femmes de plus de 45 ans, toutes ménopausées ou déjà ménopausées, représentent la population active qui connaît la croissance la plus rapide dans de nombreux pays.

Vodafone a publié une nouvelle étude indépendante menée par Opinium, portant sur 5 012 personnes dans cinq pays âgées de 18 ans et plus qui ont connu la ménopause pendant qu'elles étaient encore professionnellement active. Il s'est avéré que :

62%

Près des **deux tiers** des femmes (62 %) qui ont présenté des symptômes de ménopause ont déclaré que cela les **avait affectées au travail**, atteignant quatre sur cinq (79 %) pour les 18-44 ans.

33%

Un tiers (33%) de celles qui avaient des symptômes ont dit qu'**elles cachaient ça au travail**.

66%

Deux tiers (66%) des femmes ont déclaré qu'il devrait y avoir **plus de soutien en milieu professionnel** pour les femmes en ménopause.

44%

44% des femmes ayant connu des symptômes de ménopause ont déclaré **s'être senties gênées de demander de l'aide** sur le lieu de travail, atteignant 66% pour les 18-44 ans.

Tout le monde ne se sent pas forcément à l'aise de parler de la ménopause. Celle-ci est souvent perçue comme une affaire personnelle et privée qui n'a pas d'impact sur nos lieux de travail. Mais c'est le cas - une femme sur six ressentira des symptômes qui l'affaibliront physiquement et qui auront un impact direct sur la productivité au travail sans qu'elle en soit responsable. La ménopause est aussi perçue comme un sujet tabou, entouré de secret qui conduit souvent à une incompréhension de ce qui se passe dans le corps des femmes.

La ménopause est une période de transition durant laquelle les niveaux d'œstrogènes d'une femme diminuent. C'est un moment où les femmes cessent d'avoir leurs règles et subissent des changements hormonaux. En règle générale, cela se produit entre 45 et 55 ans et peut durer entre quatre et huit ans. Cependant, ce processus peut encore durer beaucoup plus longtemps. Il peut également commencer plus tôt avec certaines femmes qui connaissent une ménopause prématurée avant l'âge de 40 ans.

Des changements hormonaux peuvent également être ressentis à d'autres moments de la vie - lors de la réception de traitements de fertilité, de la prise de contraceptifs ou d'autres traitements hormonaux, ou pendant une maladie. Les changements hormonaux affectent un groupe de personnes beaucoup plus large que nous ne le pensons souvent. Pour certaines femmes, la ménopause surviendra tôt pour des raisons médicales, telles que la chirurgie ou le traitement de l'endométriose. Pour cette raison, nous ne parlons pas de cela comme d'une étape naturelle de la vie. Certaines femmes ont une expérience négative, tandis que d'autres femmes en ont une expérience positive.

Le processus de ménopause est composé de 3 étapes, notamment:

1

PERIMENOPAUSE

Le **début de la transition** et l'apparition des symptômes..

2

MENOPAUSE

Un **seul jour après 12 mois** consécutifs sans règles.

3

POST MENOPAUSE

Généralement **2-5 ans après les dernières règles**.



INTRODUCTION

Le but de ce document est de sensibiliser et de fournir des informations pratiques ainsi que du soutien aux agents. Nous souhaitons également fournir des conseils aux supérieurs hiérarchiques sur la façon dont ils peuvent soutenir les membres de leurs équipes qui se retrouveraient affecté par ce phénomène.

Quatre aspects seront abordés, notamment la péri ménopause, la ménopause, la post-ménopause et l'endométriose. Chacun de ces aspects comportera les points suivants: une définition, les causes médicales, les symptômes et comment cela affecte nos employés et nos lieux de travail.

Ce guide propose ensuite une approche centrée sur la personne, renseignant quant à la manière d'obtenir de l'aide, la manière dont nous pourrions en parler avec nos collègues et les membres de notre famille, et comment nous, chez Vodafone, impliquons tous les employés quant à ce phénomène. Il y a également une section dédiée aux supérieurs hiérarchiques qui comprend les dynamiques culturelles clés, ainsi qu'une bibliothèque de soutien, puis une section concernant le soutien aux collègues, amis ou membres de la famille. Notre intention est d'offrir du soutien ainsi que des ressources appropriées à tous nos employés.

LES QUATRE ETAPES DE LA MENOPAUSE

1

La pré ménopause

Commence lorsqu'une femme entre dans ses années de procréation et se termine avec les premiers signes de la ménopause. Le début de la pré ménopause peut être défini comme le premier cycle menstruel.

2

La péri ménopause

Les niveaux d'œstrogènes commencent à baisser et à fluctuer, provoquant des périodes imprévisibles. Elle peut durer plusieurs années et les symptômes courants sont les bouffées de chaleur, la peau sèche et les règles irrégulières.

3

La ménopause

Représente l'étape finale d'une transition naturelle dans la vie reproductive de la femme. Les ovaires cessent de produire des ovules et une femme ne peut plus tomber enceinte naturellement. Elle est marquée par l'arrêt total du cycle menstruel pendant 12 mois ou plus.

4

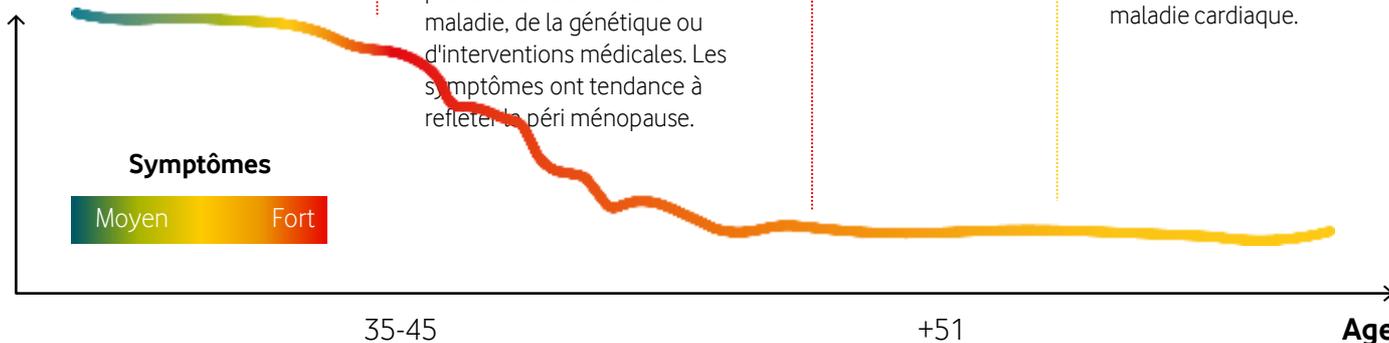
La post-ménopause

Fait référence au stade suivant la ménopause et dure toute la vie. En raison d'une diminution du niveau d'œstrogène, il existe un risque accru d'ostéopénie, d'ostéoporose et de maladie cardiaque.

Ménopause prématurée

Certaines femmes peuvent connaître une ménopause précoce en raison d'une maladie, de la génétique ou d'interventions médicales. Les symptômes ont tendance à refaire la péri ménopause.

Niveau d'œstrogènes



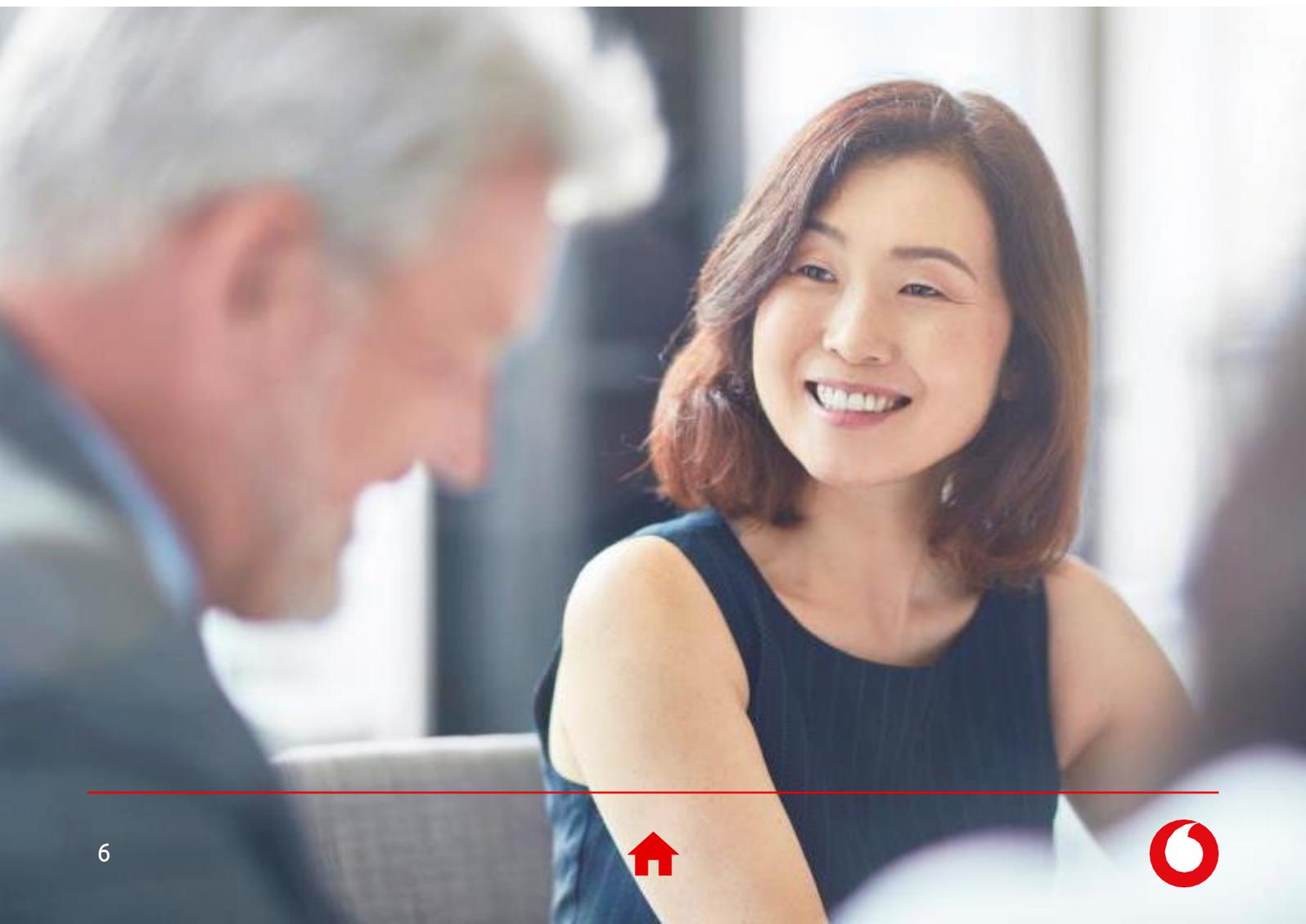
HORMONES ET MENOPAUSE

Les hormones sont des messagers chimiques régulés et libérés par le système endocrinien. Ces glandes et organes utilisent des hormones pour contrôler et coordonner le métabolisme du corps, le niveau d'énergie, la reproduction, la croissance et le développement, la réponse aux blessures, le stress et l'humeur.

Les trois hormones clés de la péri ménopause sont les œstrogènes, les hormones thyroïdiennes et les hormones du stress, qui interagissent toutes pour affecter le cerveau et le corps.

- 1. Les hormones thyroïdiennes:** affectent le métabolisme, l'énergie, le poids et sont produites par la thyroïde.
- 2. Le cortisol:** hormone majeure du stress qui régule la glycémie, la tension artérielle et la fonction immunitaire. Il est produit par les glandes surrénales.
- 3. L'œstrogène:** régule les menstruations, empêche les articulations de se dessécher et est produit par les ovaires avec la progestérone et la testostérone.

Les œstrogènes ont des centaines de rôles dans le corps d'une femme et peuvent avoir un impact sur l'humeur, le développement cognitif et le fonctionnement. Il est responsable des caractéristiques sexuelles secondaires chez les femmes et est important dans la santé mentale des femmes. Les œstrogènes peuvent avoir un impact sur l'amygdale qui contrôle les réactions de peur et d'anxiété. Ils possèdent la capacité d'augmenter la sérotonine et le nombre de récepteurs de la sérotonine dans le cerveau. Ils peuvent également modifier la production et les effets des endorphines (aussi connues comme les « produits chimiques agréables » du cerveau). (1)



SECTION 1: LA PERIMENOPAUSE



Qu'est-ce que c'est?

La péri ménopause signifie littéralement "autour de la ménopause" et fait référence au temps pendant lequel le corps d'une femme fait le chemin vers la ménopause. Aussi appelée transition ménopausique, ce sont les années qui précèdent la ménopause et le moment de l'apparition des symptômes. Les femmes commencent la péri ménopause à des âges différents. Cette période peut être plus chaotique que la ménopause elle-même.

Une recherche indépendante menée par Vodafone a révélé que parmi les personnes qui traversent ou ont vécu la ménopause, huit sur dix (86 %) présentaient des symptômes liés à cette période. Il s'agit du Royaume-Uni (85 %), de l'Italie (85 %) et de l'Espagne (87 %).

Il existe également certaines différences entre les pays: les femmes au Royaume-Uni et en Allemagne présentant des symptômes pendant 4 ans en moyenne, par rapport à celles d'Espagne, d'Italie et d'Afrique du Sud où la durée moyenne a été signalée autour de 3 ans.



Comment cela affecte-t-il les personnes en milieu professionnel?

Les symptômes de la péri ménopause, pris isolément ou collectivement, peuvent impacter directement l'expérience et la performance des femmes au travail. La recherche mondiale a systématiquement mis en évidence l'impact négatif des symptômes de la péri ménopause tels que les bouffées de chaleur sur la capacité de travail, la productivité et la capacité de travail autoévaluées des femmes. De plus, certaines études ont montré que les symptômes psychologiques et cognitifs de la péri ménopause avaient une plus grande influence négative sur la productivité et l'expérience de travail des femmes (11). En outre, les recherches suggèrent que l'environnement de travail (par exemple, la température et la ventilation du bureau) peut également avoir un impact négatif sur la gravité des symptômes des femmes pendant la péri ménopause (12). L'impact de la péri ménopause sur l'expérience de travail des femmes dépend de divers facteurs, notamment la gravité des symptômes, la charge de travail, l'environnement et les attitudes des collègues et des supérieurs hiérarchiques.

Une recherche menée par Vodafone a révélé que ceux qui ont été impactés au travail ressentent généralement un sentiment de fatigue totale (53%), des changements d'humeur (47%), souffrent d'un sommeil interrompu (46%), de fluctuations de température (42%) et plus de stress (40 %)

De plus, ce rapport a révélé que plus d'un tiers (36 %) des femmes ont dû s'absenter du travail en raison de leurs symptômes (péri)ménopausiques

Enfin, ce rapport indique qu'il existe des inquiétudes concernant l'impact des symptômes de la (péri)ménopause sur divers aspects du travail. La moitié (51 %) de celles qui ont éprouvé des symptômes se sont inquiétées de la façon dont cela affecte leur performance au travail. 43 % sont préoccupées par la façon dont leurs symptômes ont affecté leur progression professionnelle et presque (47 %) étaient préoccupées par la façon dont leurs symptômes ont affecté la manière dont elles étaient perçues au travail.



Médicalement parlant

Le niveau d'œstrogène - la principale hormone féminine - dans le corps augmente et diminue de manière inégale pendant la péri ménopause. L'ovulation devient irrégulière, la progestérone n'est pas produite si l'ovulation ne se produit pas, les règles deviennent irrégulières et l'épaisseur de la muqueuse utérine varie en fonction des niveaux d'hormones dans le corps.



Symptômes

Les symptômes de la péri ménopause comprennent (sans s'y limiter):

- Menstruations irrégulières
- Trouble du sommeil
- Bouffée de chaleur
- Sueurs nocturnes
- Insomnie
- Palpitation cardiaques
- Problèmes de vessie
- Gain de poids
- Perte de cheveux
- Problèmes cognitifs

“

Les changements liés aux hormones commencent bien avant la fin de nos règles.”

Maisie Hill, Perimenopause Power, 2021



SECTION 2: LA MENOPAUSE



Qu'est-ce que c'est?

Une fois qu'une femme n'a pas eu de règles pendant 12 mois consécutifs, elle est passée par la ménopause. Cependant, il est important de s'assurer que l'absence de règles n'est pas due à une autre raison, comme une fonction thyroïdienne anormale ou l'utilisation de pilules contraceptives.



Symptômes

Les symptômes de la ménopause sont très similaires à ceux de la [péri ménopause](#).



Médicalement parlant

La ménopause survient lorsque les ovaires ne libèrent plus d'ovules et que les taux d'œstrogènes deviennent très bas.



Comment cela affecte-t-il les personnes en milieu professionnel?

L'impact de la ménopause sur l'expérience de travail, la capacité et la performance des femmes est similaire à l'étape de la [péri ménopause](#)

MENOPAUSE PREMATURÉE ET PRÉCOCE



Qu'est-ce que c'est?

La ménopause prématurée et la ménopause précoce sont des conditions où une femme passe par la ménopause à un âge plus précoce que prévu. Ces deux conditions peuvent empêcher les femmes de tomber enceintes. S'il n'y a pas de cause médicale ou chirurgicale évidente à la ménopause prématurée, on parle d'insuffisance ovarienne primaire (IPO) ou d'insuffisance ovarienne prématurée. La ménopause prématurée touche environ 1% des femmes de moins de 40 ans. La ménopause précoce, survenant chez les femmes de moins de 45 ans, est observée chez environ 5% des femmes (5).



Symptômes

Les symptômes de la ménopause prématurée et précoce incluent de nombreux symptômes typiques de la [péri ménopause](#) symptômes.



Comment cela affecte-t-il les personnes en milieu professionnel?

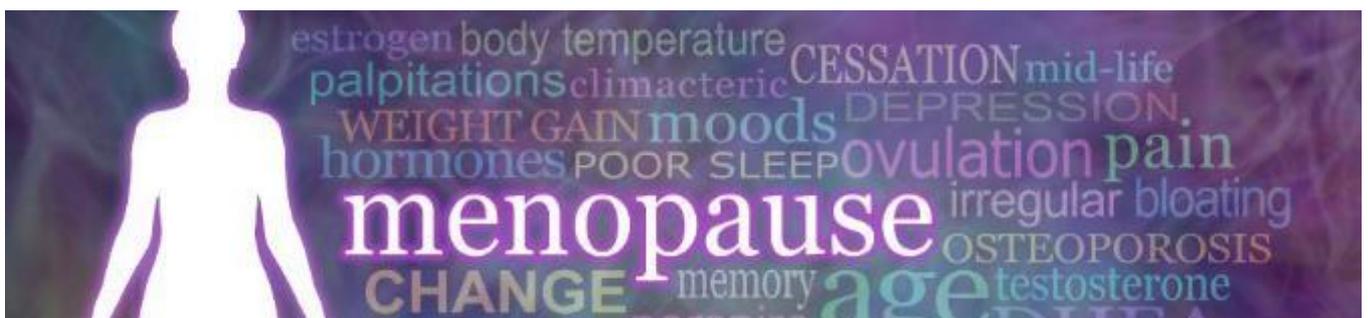
L'impact de la ménopause précoce ou prématurée sur l'expérience de travail, la capacité et la performance des femmes est similaire au stade de la [péri ménopause](#) stage.



Que peuvent en être les causes médicales?

Des gènes, certains troubles du système immunitaire ou des procédures médicales peuvent provoquer une ménopause prématurée. Les autres causes incluent :

- Insuffisance ovarienne prématurée. Ceci survient lorsque les ovaires cessent prématurément de libérer des ovules, pour des raisons inconnues, et que les niveaux d'œstrogène et de progestérone changent. Lorsque cela se produit avant 40 ans, on parle d'insuffisance ovarienne prématurée. Contrairement à la ménopause prématurée, l'insuffisance ovarienne prématurée n'est pas toujours permanente.
- Ménopause provoquée. Cela se produit lorsqu'un médecin enlève les ovaires pour des raisons médicales, telles que le cancer de l'utérus ou l'endométriose. Cela peut également se produire lorsque la radiothérapie ou la chimiothérapie endommage les ovaires.



SECTION 3: LA POST MENOPAUSE



Qu'est-ce que c'est?

La post ménopause fait référence au temps qui suit la ménopause. La post-ménopause survient généralement deux à trois ans après les dernières règles d'une femme, lorsque certains des symptômes disparaissent.



Comment cela affecte-t-il les personnes en milieu professionnel?

Les symptômes de la post-ménopause ont également un impact sur la vie professionnelle des femmes et ce, malgré la sévérité des symptômes cognitifs et physiques qui s'atténuent. Les symptômes signalés comme étant les plus problématiques pour les femmes à ce stade sont les symptômes ostéoporotiques tels que l'inconfort articulaire et musculaire.

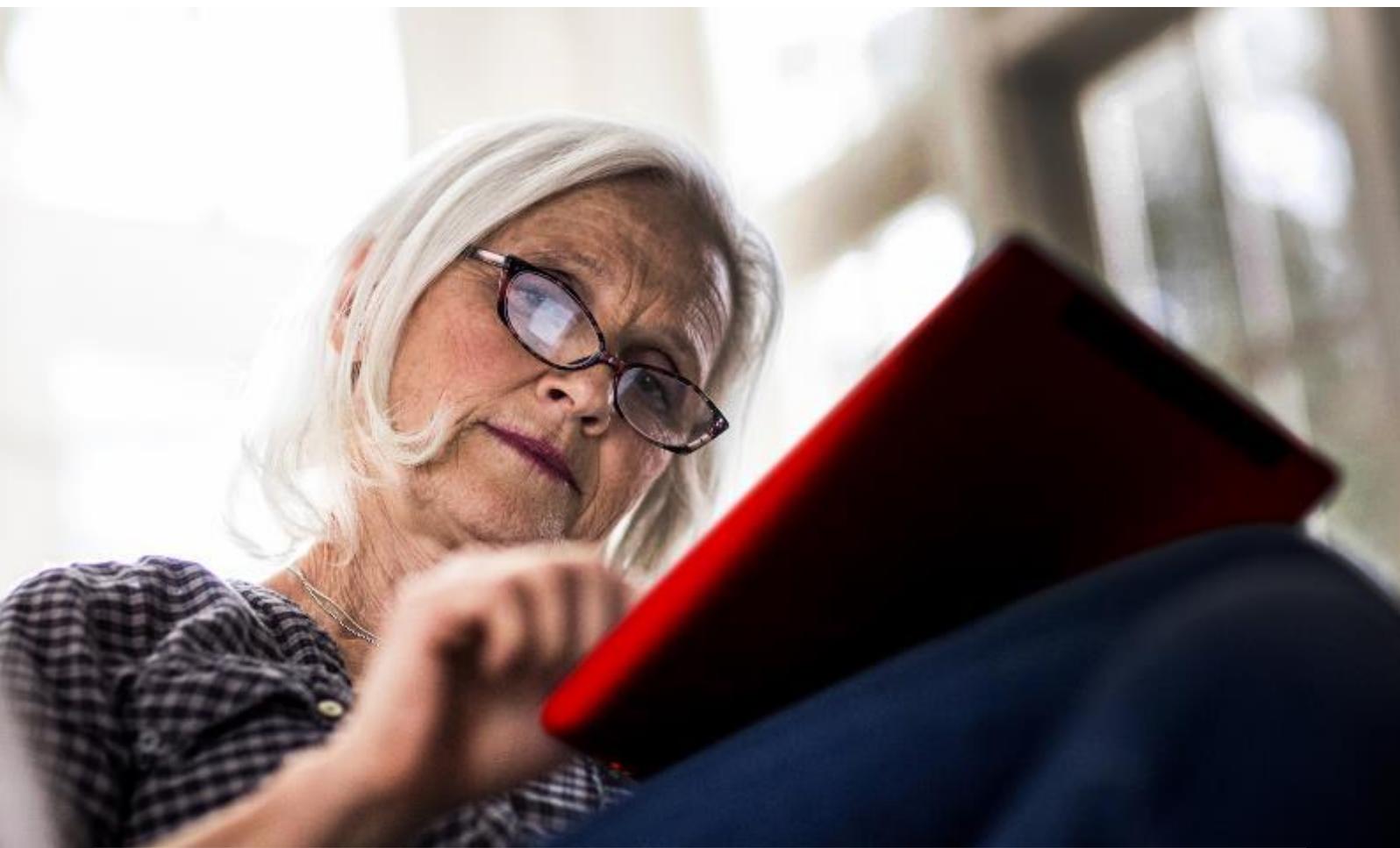


Médicalement parlant

Les niveaux d'hormones resteront à un niveau bas constant et la femme ne pourra plus tomber enceinte, ni connaître de cycles menstruels mensuels. De manière critique, les femmes ménopausées courent un risque accru de :

- **Ostéoporose** : c'est une maladie qui provoque l'amincissement des os. Ce changement de densité osseuse augmente après la ménopause, en particulier dans les premières années après l'arrêt des règles et est dû à la perte d'œstrogènes dans le corps. Une femme peut perdre jusqu'à 25 pour cent de sa densité osseuse après la ménopause jusqu'à l'âge de 60 ans. L'ostéoporose rend une femme sensible aux fractures osseuses, en particulier au niveau des hanches, de la colonne vertébrale et des poignets.
- **Les maladies cardiovasculaires**: la ménopause ne cause pas directement de maladie cardiovasculaire, mais elle peut augmenter le risque pour une femme. Le changement des hormones ainsi que les changements de la pression artérielle, du «mauvais» cholestérol et des triglycérides peuvent également survenir après la ménopause

Il est important de noter que les niveaux d'énergie peuvent augmenter et que les symptômes cognitifs et physiques s'atténuent souvent



SECTION 4: ENDOMETRIOSIS



Qu'est-ce que c'est?

L'endométriose est une maladie où des tissus similaires à la muqueuse de l'utérus se développent à l'extérieur de l'utérus, provoquant des douleurs et/ou l'infertilité. Il peut frapper les femmes de toute classe socio-économique, âge ou race.

L'endométriose touche environ 10 % (190 millions) des femmes et des filles en âge de procréer dans le monde. (6).



Symptômes

Les symptômes associés à l'endométriose varient, sont souvent graves et ont un impact sur la vie en générale. Ils peuvent inclure certains des symptômes suivants:

- Règles douloureuses;
- Règles abondantes ;
- Douleurs pelviennes chroniques;
- Fatigue;
- Douleurs en urinant;
- Dépression et/ou anxiété;
- Douleurs abdominaux;
- Nausées.



Médicalement parlant

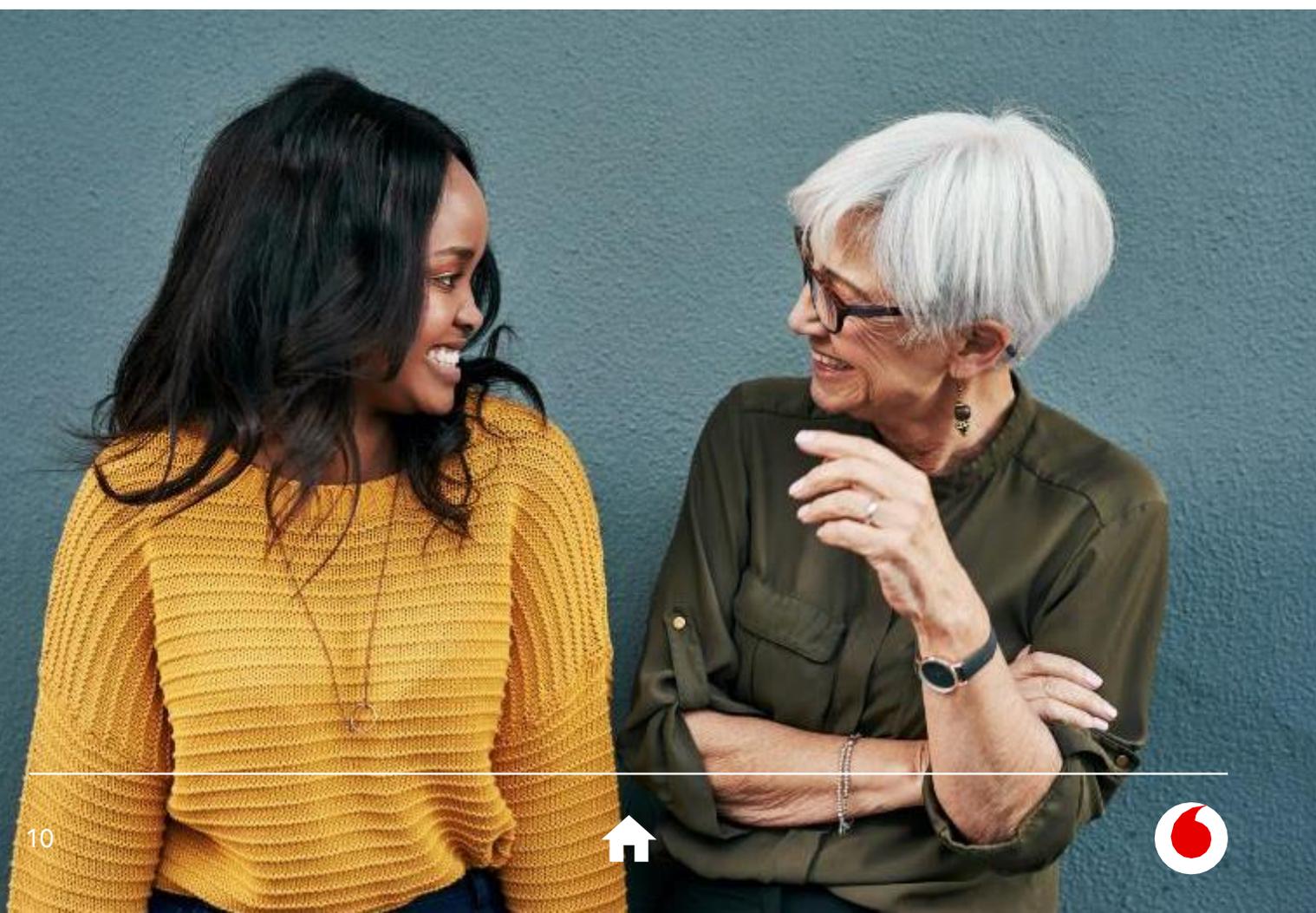
L'endométriose est une maladie caractérisée par la présence de tissus ressemblant à l'endomètre (la paroi de l'utérus) en dehors de l'utérus. Elle provoque une réaction inflammatoire chronique qui peut entraîner la formation de tissu cicatriciel (adhérences, fibrose) dans le bassin et d'autres parties du corps. Elle provoque des douleurs et, dans les cas extrêmes, l'infertilité. Contrairement aux règles, lorsque le tissu endométrial se développe et s'élimine, il n'y a aucun moyen pour le tissu de quitter le corps, ce qui peut provoquer des douleurs chroniques et d'autres symptômes.

Les nombreux symptômes de l'endométriose font que les professionnels de la santé ne la diagnostiquent pas facilement et qu'il est souvent difficile pour les personnes qui en souffrent de s'en rendre compte. Il peut en résulter un long délai entre l'apparition des symptômes et le diagnostic. (7)



Comment cela affecte-t-il les personnes en milieu professionnel?

L'endométriose est une maladie douloureuse et souvent handicapante. Elle diminue Des études mondiales démontrent que l'endométriose a des implications sociales, économiques et de santé publique importantes. Une majorité importante de personnes atteintes d'endométriose ressentent de très fortes douleurs associées à l'endométriose qui les empêchent d'aller travailler. (8)



SECTION 5: APPROCHE CENTREE SUR L'INDIVIDU

Pour certaines personnes, il peut être extrêmement stressant et embarrassant de parler de n'importe quel aspect lié à la ménopause. Cette période peut, en effet, représenter pour elles un moment d'isolement et de confusion par rapport à ce qui leur arrive physiquement et émotionnellement. Pendant les phases de la ménopause, nous pouvons ressentir une énorme confusion, un doute sur nous-mêmes et une grande anxiété pendant plusieurs années, ce qui peut avoir de graves répercussions sur notre carrière.

Beaucoup d'entre nous reconnaissent que la ménopause coïncide souvent avec une étape critique de la vie professionnelle, à savoir la quarantaine et la cinquantaine - la tranche d'âge pendant laquelle les femmes sont le plus susceptibles d'accéder à des postes de direction.

Certaines d'entre nous peuvent ne pas être conscientes de traverser la ménopause. Il est essentiel de parler à votre médecin généraliste ou à un prestataire de services spécialisés de ce que vous ressentez et de faire des analyses de sang pour confirmer le changement hormonal.



Stigmatisation et assistance

Les recherches menées par Vodafone ont révélé que le phénomène de la ménopause en général semble être stigmatisé selon les proportions ci-dessous:

- La moitié (51%) de celles qui ont ressenti les symptômes de la ménopause se sont inquiétées de l'impact de ces symptômes sur leurs performances professionnelles.
- **44 %** des femmes qui ont ressenti des symptômes ont déclaré qu'elles étaient gênées de demander de l'aide sur leur lieu de travail.
- Un tiers (33%) de celles qui ont eu des symptômes ont dit qu'elles le cachaient au travail.

Il est très important d'être honnête quant à l'impact sur notre esprit et notre corps et de rechercher un soutien et une aide appropriés. Il est également primordial de comprendre combien il est souvent difficile de parler de la ménopause au travail.

Chez Vodafone, nous sommes désireux de vous apporter notre soutien et de nous assurer que vous bénéficiez de l'attention et de la sollicitude dont vous avez besoin pendant cette période.

Les conversations que vous pourriez avoir avec les professionnels de Vodafone resteront confidentielles et ne feront pas l'objet de discrimination ou de représailles.

Nous croyons fermement que tout sujet tabou perd de son pouvoir lorsqu'une personne l'aborde ouvertement. Normaliser ses difficultés peut sembler gênant, mais cela a souvent pour effet de donner du courage à ceux qui vous entourent.



Comment accéder au support:



Comme beaucoup de femmes, j'ai instinctivement déguisé mes symptômes lorsque la ménopause a commencé pour moi. C'était une nette différence par rapport à ma grossesse - à cette époque, je n'hésitais pas à avouer mes pertes de mémoire et ma fatigue. Les hommes et les femmes riaient en connaissance de cause et me soutenaient dans mes anecdotes. Mais la ménopause était différente. Je ne voulais pas en révéler la cause, bien que je me sois perdue (même avec un GPS), que je sois arrivée en retard à des réunions importantes, que j'aie réservé deux ou trois fois des créneaux horaires dans mon calendrier, que j'aie manqué des vols et que je n'aie même pas été capable de me rappeler ce que quelqu'un m'avait dit quelques minutes auparavant.

Maisie Hill, Perimenopause Power, 2021



Lorsque mes symptômes ont commencé, j'étais convaincue, à 48 ans, d'être atteinte d'une maladie d'Alzheimer précoce. Trop effrayée pour discuter de mes difficultés avec qui que ce soit au travail, j'ai trouvé des excuses à mes pertes de mémoire et j'ai renoncé à un poste au travail qui pouvait améliorer ma carrière. Comment pouvais-je relever un défi plus important alors que j'oubliais sans cesse des détails clés de mes projets ? Lorsque mon médecin a diagnostiqué la ménopause, ce fut un soulagement et une surprise...

(Harvard Business Review: Février 2020)



SECTION 5: APPROCHE CENTREE SUR L'INDIVIDU



Comment aborder le sujet:

- Il n'est pas facile d'avoir une conversation à propos de soi et de ce qui nous arrive sur le plan médical et cognitif. Il est important que vous soyez à l'aise avec ce que vous partagez et avec qui vous le partagez. Il peut être judicieux de réfléchir à la personne avec qui vous voulez partager cela, et à ce que vous souhaitez retenir de cette conversation.
- Entraînez-vous à tenir la conversation - vous vous sentirez plus à l'aise et pourrez la contrôler et faire de même avec ce que vous choisissez de partager.
- Si vous envisagez d'avoir une conversation confidentielle avec votre supérieur hiérarchique, vous pouvez vous entraîner avec un collègue ou un ami pour commencer. Il est important d'encadrer cette conversation - prenez le temps de réfléchir à ce que vous souhaitez obtenir de cette conversation et à ce que vous voulez dire. Ce n'est pas grave si tout n'est pas parfait - et n'hésitez pas à faire appel à notre groupe de soutien pour la ménopause, à la communauté Cycles of Life sur Workplace ou si votre OpCo offre cette possibilité.
- Prenez des notes au cours de votre discussion et conservez-les. Il se peut que vous souhaitiez vous y référer plus tard.



Comment obtenir de l'assistance:

- Pensez à en parler à votre médecin ou à un service de soutien spécialisé. Vous souhaitez peut-être faire une analyse de sang pour déterminer votre taux d'œstrogènes et les changements hormonaux. En fonction des résultats, vous vous sentirez peut-être plus confiante dans les prochaines étapes. Votre médecin peut vous conseiller quant à la manière de soulager les symptômes que vous pouvez ressentir.
- Sachez que vous n'êtes pas seule. Le changement est difficile et peut être source d'isolement et de confusion. Pour certaines femmes, c'est une période d'autonomisation, pour d'autres moins. Il est bon de se rappeler que vous n'êtes pas seule. Il existe peut-être un groupe de soutien dans votre région ou sur votre lieu de travail, auquel vous pourriez vous joindre. Il existe également des ressources en ligne et des groupes de soutien. Il peut être utile pour vous de vous adresser à ceux avec lesquels vous vous sentez à l'aise. Discuter des moyens de traiter les symptômes, de la nutrition, du traitement médical des troubles hormonaux ou des alternatives naturelles est un excellent moyen d'obtenir du soutien.
- Tendrez la main à une femme qui vit ou a vécu la ménopause. Il n'est pas toujours facile de tendre la main, mais les avantages peuvent être gratifiants. Le partage de l'information et de l'expérience est généralement bénéfique. Parfois, les membres de notre famille sont bien intentionnés, mais ils n'ont pas d'expérience pratique.
- Faites des recherches sur la ménopause. La connaissance est un atout. Il y a beaucoup d'informations sur la ménopause sur Internet. Il est bon de consulter des sites accrédités ainsi que des sites qui vous soutiendront dans votre démarche. Vous pouvez le faire en ligne, au moment qui vous convient le mieux. Nous avons dressé une liste de plusieurs sites Web que vous pourriez consulter dans notre section de soutien à la fin de ce document. Nous vous recommandons également de consulter certains livres et articles dans notre bibliothèque.
- Le fait de noter vos symptômes et leur fréquence vous aidera à informer votre médecin et/ou votre service d'assistance spécialisé et vous permettra de mieux comprendre le type d'assistance dont vous avez besoin en ce moment, y compris au travail. Vous souhaitez peut-être vous en servir pour de futures conversations.



Participations aux activités organisées par l'entreprise

- Vodafone collabore avec les responsables hiérarchiques et les forme pour que vous puissiez bénéficier d'un soutien et de tous les aménagements dont vous pourriez avoir besoin.
- Adressez-vous aux Ressources humaines (RH) si vous ne vous sentez pas à l'aise pour parler à votre supérieur hiérarchique
- Dans le cadre d'une conversation avec les RH ou votre supérieur hiérarchique, vous pouvez évoquer la possibilité d'aménagements raisonnables qui pourraient être mis en place pour vous. Cela peut inclure:
 - Un environnement de travail confortable : il peut s'agir d'un environnement à température contrôlée, d'un accès à l'eau et d'un accès à une pièce tranquille pour vous reposer et gérer vos symptômes en toute intimité.
 - L'intimité : assurez-vous que vous avez la possibilité de disposer d'un espace calme si vous éprouvez des difficultés cognitives ou si vous souhaitez parler avec un collègue avant de pouvoir retourner à son travail.
 - Flexibilité et plus grand nombre de pauses : flexibilité pour prendre des pauses lorsque cela est nécessaire, par exemple une promenade pour soulager la douleur, ou pour prendre des médicaments à des moments spécifiques pour se maintenir en bonne santé globalement.



SECTION 6: ROLE DU SUPERIEUR HIERARCHIQUE

Il est essentiel de se rappeler que, comme la plupart des problèmes auxquels sont confrontés nos collaborateurs, le lieu de travail doit être un espace où ils se sentent en sécurité. Nous avons un rôle à jouer pour soutenir nos collègues. Lorsqu'une personne vient au travail, ce n'est pas seulement une partie d'elle-même qui vient au travail. Nous apportons tous la totalité de nous-mêmes, ce qui peut inclure les défis et les parties brillantes de notre vie considérées comme "personnelles" ou "en dehors du travail". Si notre enfant ou notre parent est malade, cela pèsera sur notre esprit ; si nous souffrons d'insomnie ou de fluctuations dans nos sentiments, cela peut faire partie de notre personnalité. Votre rôle en tant que manager est d'avoir des conversations ouvertes avec les employés sous votre responsabilité et de mettre des aménagements en place si possible.



Comment aborder le sujet:

La qualité des conversations que vous tenez avec vos collaborateurs peuvent faire toute la différence.

Voici quelques astuces qui peuvent vous assister :

- Renseignez-vous sur la ménopause et sur la façon dont elle peut affecter nos collaborateurs au travail. Certains de nos collaborateurs vous parleront d'eux-mêmes, d'autres peut-être de membres de leur famille.
- Si un membre de votre équipe vient vous voir, assurez-vous que votre agenda est libre et que vous pouvez réellement lui accorder du temps et de l'attention. Trouvez un endroit où vous êtes tous les deux à l'aise ; il n'est pas conseillé d'avoir une conversation dans un bureau à aire ouverte. Assurez-vous que vous avez tous les deux de l'eau - il s'agit d'une bonne pratique lors d'une conversation potentiellement émotive. Créez une atmosphère où l'on peut parler ouvertement de la ménopause sans être gêné.
- Posez des questions ouvertes du style: "comment pouvons-nous vous aider?", "comment vous sentez-vous?", "que voudriez-vous qu'il se passe ?"
- Écoutez activement pour mieux comprendre les symptômes - ne faites pas de suppositions.
- Discutez des options ce que Vodafone propose.
- Ce dont vous discutez est confidentiel.
- Discutez de tout aménagement possible sollicité.
- Apportez votre soutien si des jours de congé sont demandés pour des rendez-vous, des horaires de travail flexibles et/ou du travail à domicile. Assurez-vous que ces demandes sont alignées avec les besoins de l'entreprise. Vous pouvez vous référer à la politique relative au congé maladie ou à la politique relative au travail flexible si nécessaire.
- Vous pouvez envisager de prendre des notes lors de vos conversations et convenir des mesures à prendre. Fixez un moment pour prendre des nouvelles de la personne si elle le souhaite - elle peut ainsi se sentir plus soutenue. Encore une fois, toutes les personnes impliquées dans la conversation doivent participer à l'orienter.
- N'oubliez pas que le fait de fournir le soutien adéquat et de communiquer ouvertement permet à tous les individus - et aux équipes - de donner le meilleur d'eux-mêmes.



Stigmatisation et assistance

Le rapport de la recherche réalisée par IWD Opinion pour le compte de Vodafone a révélé qu'il semble y avoir une stigmatisation de l'ensemble du processus de la ménopause :

- **44%** des femmes qui ont ressenti des symptômes ont déclaré qu'elles étaient gênées de demander de l'aide sur leur lieu de travail;
- **43%** s'inquiètent de la façon dont leurs symptômes affectent leur progression au travail et près de la moitié (47%) s'inquiètent de la façon dont leurs symptômes affectent la perception d'elles au travail;
- Seules **7%** des femmes qui ont présenté des symptômes se sont senties soutenues par un responsable.
- Un tiers (33%) de celles qui ont présenté des symptômes ont dit qu'elles le cachaient au travail.



SECTION 6: ROLE DU SUPERIEUR HIERARCHIQUE



Cela me concerne-t-il?

À bien des égards, oui, c'est le cas. En tant que supérieurs hiérarchiques, nous sommes responsables de nos employés, de leurs performances, de la santé au travail et des aménagements raisonnables nécessaires. La ménopause touche tout le monde et n'est pas seulement un problème de femmes. Pour briser le tabou, retenir les meilleurs talents et créer un lieu de travail inclusif, prospère et sain, il est essentiel d'obtenir des informations sur ce qu'est la ménopause, sur la façon de réagir et sur la manière de soutenir nos collaborateurs.

Ceux d'entre nous qui aimeraient accommoder les personnes qui traversent la ménopause ne savent pas nécessairement comment s'y prendre. La ménopause n'entraîne pas nécessairement un mauvais rendement ou une augmentation de l'absentéisme ou du présentéisme. Ce n'est pas nécessairement une période négative de la vie. Il est important de ne pas ignorer nos collaborateurs ; espérer simplement que "ça" disparaisse ou que ce soit un "problème de femmes" n'est ni réaliste, ni encourageant, ni conforme aux valeurs de Vodafone.

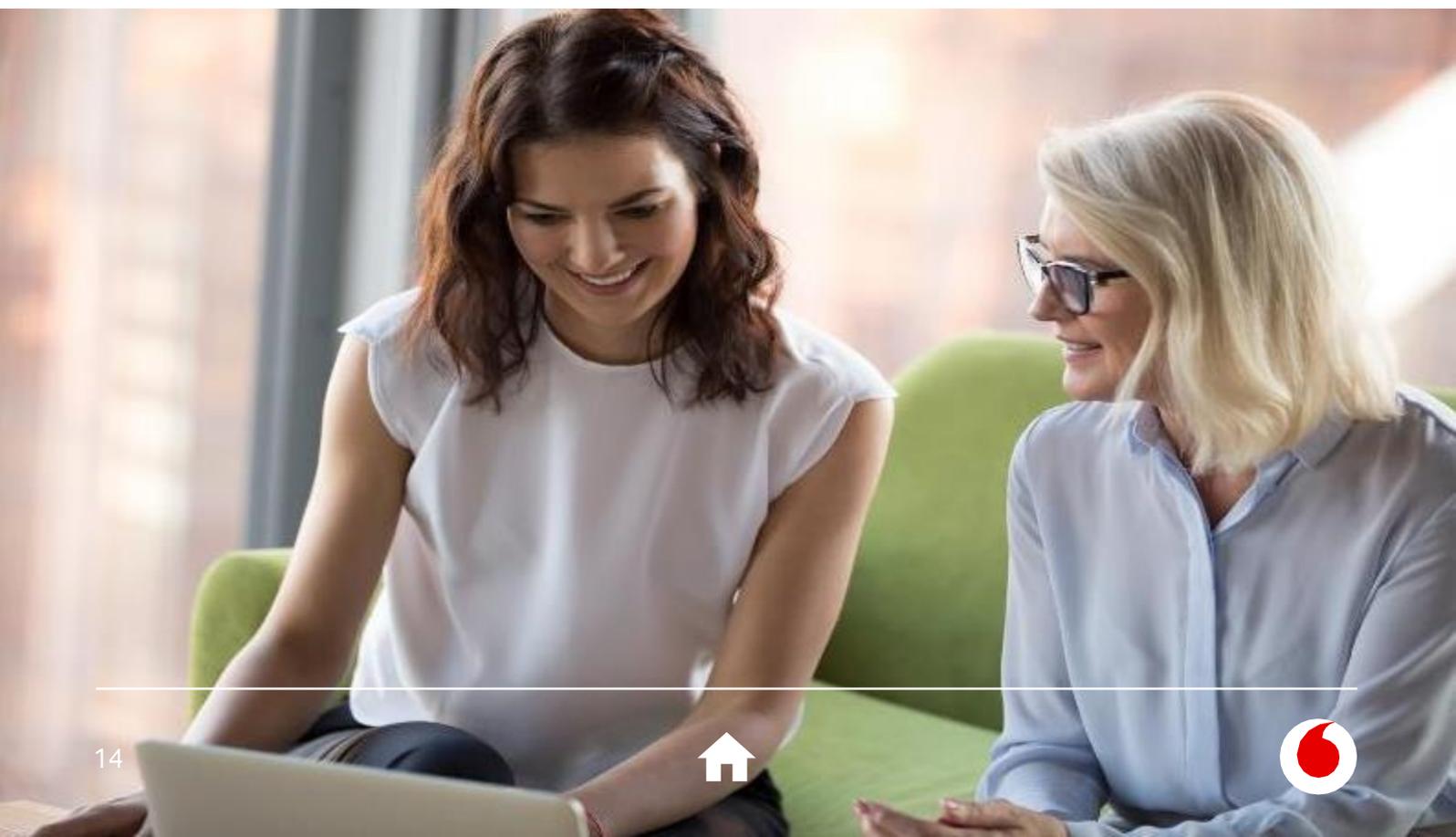
Les conversations que vous pouvez avoir avec les professionnels de Vodafone sont confidentielles et ne mèneront pas à la discrimination ou des représailles.

Il est également important pour nous de comprendre comment les symptômes peuvent affecter les femmes au travail. Tout le monde reconnaît les bouffées de chaleur comme un symptôme de la ménopause, mais les résultats de recherche suggèrent que la fatigue, la difficulté à se concentrer, l'anxiété, l'inquiétude, et l'insomnie sont les symptômes qui affectent le plus les femmes au travail.



Comment obtenir de l'assistance:

Il est essentiel d'offrir un soutien pratique à nos collègues. Présentez cette trousse à l'employé. Ou renvoyez-les aux liens que nous avons fournis à la fin de la trousse. Vous pouvez encourager votre collègue à participer au groupe de soutien en santé hormonale ou à communiquer avec le PAE. Rappelez-leur qu'ils peuvent prendre un congé s'ils ont besoin de consulter un médecin ou d'obtenir un traitement lié à leurs symptômes. Si vous êtes préoccupé ou si vous avez d'autres questions, vous pouvez également communiquer avec les RH. Rappelez également à votre collègue qu'il peut prendre congé pour parler à son médecin ou à son service de soutien spécialisé.



SECTION 7: ROLE DU COLLEQUE

La ménopause affecte tout le monde, qu'elle soit vécue directement ou indirectement en tant que collègue ou partenaire. Par conséquent, il est important d'avoir l'esprit ouvert, d'être sensible aux enjeux et de ne pas faire de suppositions. Vous pouvez aider en brisant le silence – même le simple fait de parler de la ménopause avec nos collègues peut contribuer à jouer un rôle dans la manière dont les femmes concernées font face à la ménopause, surtout en milieu de travail. Cela favorisera également un environnement plus ouvert et inclusif, essentiel pour aider les personnes ménopausées pour leur obtenir le soutien dont elles peuvent avoir besoin.



Comment aborder le sujet:

La ménopause étant considérée comme un sujet tabou, les personnes désireuses d'apporter leur assistance à celles affectées sont souvent dans le doute quant à la manière d'aborder la question.

Ainsi, nous suggérons les astuces ci-dessous afin de briser le silence et fournir un support approprié:

- Renseignez-vous sur la ménopause et sur la manière dont elle peut affecter les femmes et ceux qui les entourent;
- Prenez des nouvelles des personnes concernées. Respectez leur droit au silence si elles ne vous répondent pas tout de suite;
- Gardez l'esprit ouvert et soyez flexible. Ne faites pas de suppositions sur ce qu'elles vivent comme expérience;
- Rappelez-vous que vous n'êtes pas un expert en la matière; n'hésitez donc pas à le rediriger vers une personne qui l'est.
- Créez un environnement accueillant pour les personnes traversant cette période. Cela leur permettra de se sentir soutenues et ainsi, elles pourront mieux faire face aux symptômes qui accompagnent la ménopause.



Comment obtenir de l'assistance:

Il est important de savoir où trouver de l'aide pour une amie ou une collègue vivant ce phénomène.

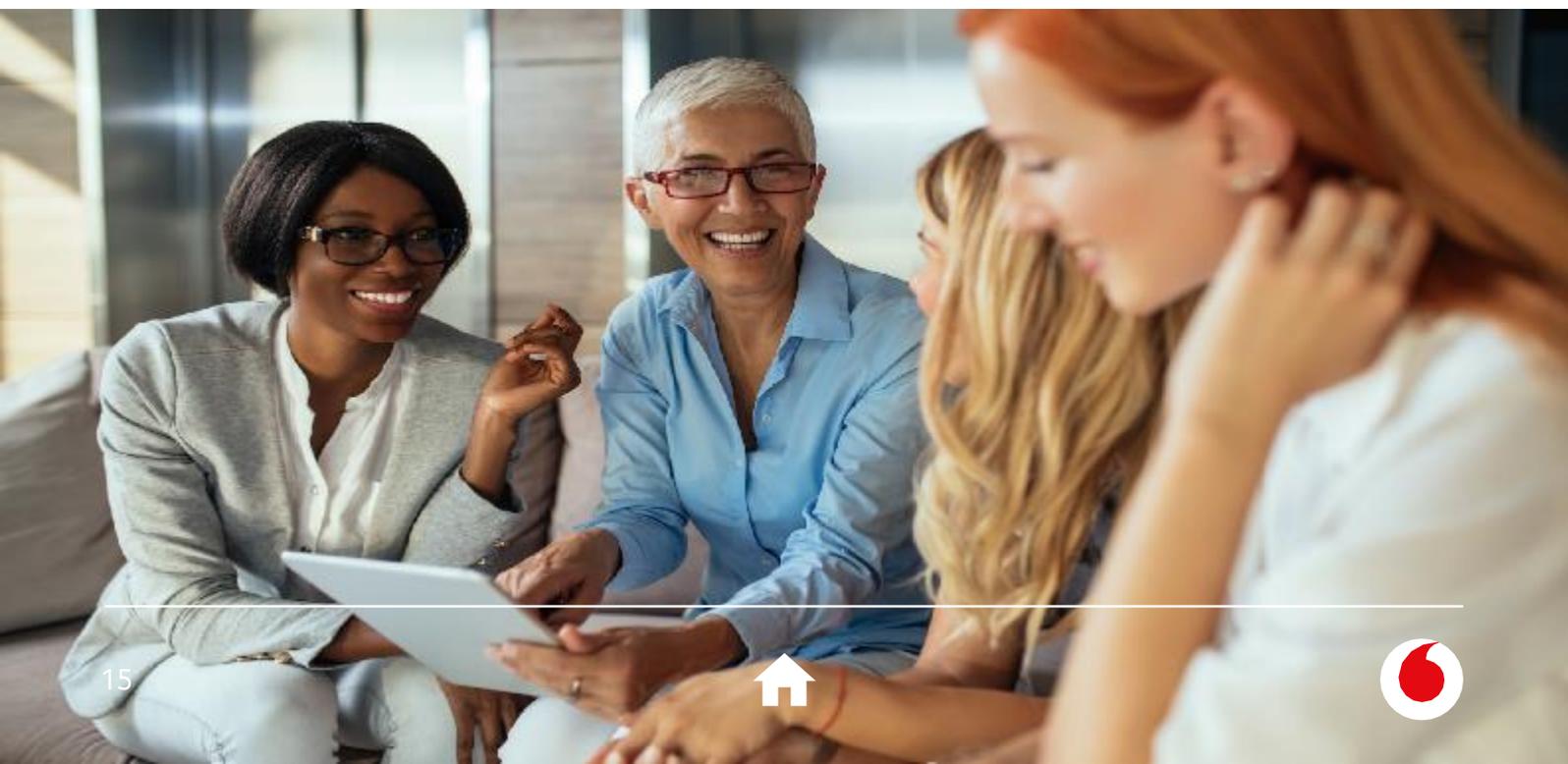
Vers la fin de ce document, nous avons fourni plusieurs liens dans ce sens. Rappelez également à votre collègue qu'elle peut prendre quelques jours de congé pour aller consulter un médecin ou un autre service d'assistance spécialisé.



Stigma:

Les recherches effectuées par Vodafone ont révélé qu'il semble y avoir une stigmatisation sur l'ensemble du processus de la ménopause ::

- **44%** des femmes qui ont ressenti des symptômes ont déclaré qu'elles se sentaient gênées de demander de l'aide sur le lieu de travail. **50%** pensent même qu'il y a une stigmatisation autour de la ménopause sur le lieu de travail,
- **22%** des femmes qui ont ressenti des symptômes se sont senties soutenues par un collègue



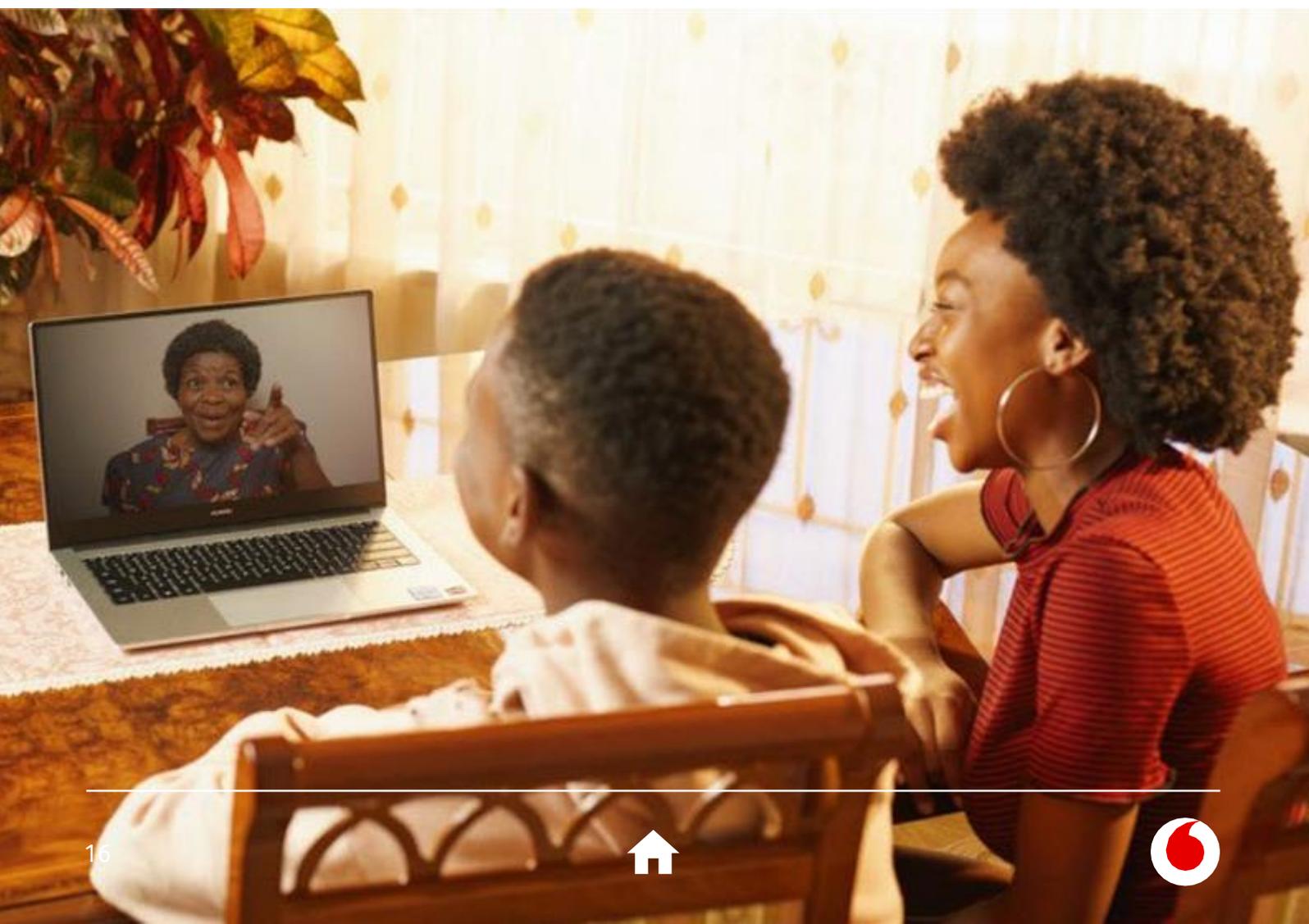
SECTION 8: ROLE DES MEMBRES DE FAMILLE &

La ménopause est une étape que chaque femme traversera dans sa vie. Si vous vivez avec ou avez une amie qui la vit, nous vous suggérons de faire ce qui suit:

. Donnez-lui une plage libre sur le thermostat. Et que la fenêtre de la chambre ou du bureau soit ouverte ou fermée. N'attirez pas l'attention sur ses symptômes.

- Faites des recherches sur les symptômes. L'une des frustrations de la péri ménopause (l'étape de la vie où commencent les fluctuations hormonales et les symptômes de la ménopause) est son imprévisibilité.
- Assurez-vous qu'elle sache que vous êtes là au cas où elle souhaiterait parler à quelqu'un. Ecoutez, sympathisez, soyez patient. Faites de votre mieux pour être le plus compréhensif possible. Ne la pas pousser pas à en parler si elle n'en a pas envie. C'est un sujet tellement sensible et personnel que de nombreuses femmes ne voudront peut-être pas en parler, mais le simple fait de savoir que vous êtes là et que vous la soutenez peut faire une énorme différence.
- N'attirez pas l'attention sur ses symptômes.

- Aidez-la à avoir confiance en elle. Dans notre société obsédée par l'idée de rester éternellement jeune, la confiance en soi peut être diminuée à la ménopause
- Ne doutez pas et ne minimisez pas ce qu'elle vit. La ménopause est réelle, et la pire chose que l'on puisse faire est peut-être de banaliser son expérience ou de lui dire "tout est dans ta tête".
- Les symptômes émotionnels sont également très réels. Soutenez-la, offrez-lui un environnement aimant, sachez qu'elle fait de son mieux et aidez-la à continuer à donner le meilleur d'elle-même.
- Obtenez également le soutien dont vous avez besoin. Trouvez des moyens de prendre soin de vous afin que vous puissiez être là pour elle.



SECTION 9: SUPPORT

LINKS TO SUPPORT RESOURCES AND ORGANISATIONS



Global

[International Menopause Society](#)



UK

[Menopause in the Workplace](#)

[British Menopause Society \(BMS\)](#)

[Wellbeing of Women](#)

[Rock My Menopause](#)

[Menopause Support](#)

[Daisy Network](#) - charity for women who have experienced premature menopause

[Maisie Hill](#)



Germany

[The German Menopause Society](#)

[Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologische Endokrinologie und Menopause](#)



Turkey

[Turkish Society of Reproductive Medicine](#)



Ireland

[Irish Menopause Society](#)

[The Menopause Hub](#)

[Wellness Warrior](#)



Luxembourg

[Société Luxembourgeoise d'Andropause et Ménopause](#)



Europe

[European Menopause and Andropause Society \(EMAS\)](#)



USA

[The North American Menopause Society \(NAMS\)](#)

[National Osteoporosis Foundation](#)



Spain

[asefa salud](#)

[Clínica Universidad de Navarra](#)

[Asociación Española para el Estudio de la Menopausia](#)



Italy

[Menopausa](#)



Greece

[Hellenic Society of Climacterium and Menopause](#)

[Hellenic Society of Obstetrics and Gynecology](#)



Portugal

[Portuguese Menopause Society](#)



India

[Indian Menopause Society](#)



South Africa

[South African Menopause Society \(SAMS\)](#)



Hungary

[Hungarian Menopausal Society](#)



SECTION 10: BIBLIOTHEQUE

- <https://menopauseexperts.com/2020/04/29/how-to-discuss-your-menopause-with-your-gp/>
- <https://menopauseexperts.com/blog/>
- <https://www.who.int/ageing/publications/Women-ageing-health-lowres.pdf>
- <https://www.cochrane.org/news/world-menopause-month>
- [Black cohosh \(Cimicifuga spp.\) for menopausal symptoms](#)
- [Dehydroepiandrosterone for women in the peri- or postmenopausal phase](#)
- [Hormone therapy for sexual function in perimenopausal and postmenopausal women](#)
- [Hormone therapy for endometriosis and surgical menopause](#)
- [Long-term hormone therapy for perimenopausal and postmenopausal women](#)
- [Short-term and long-term effects of tibolone in postmenopausal women](#)
- [Relaxation for perimenopausal and postmenopausal symptoms](#)
- [Acupuncture for menopausal hot flushes](#)
- [Chinese herbal medicine for menopausal symptoms](#)
- [Exercise for vasomotor menopausal symptoms](#)
- [Bioidentical hormones for women with vasomotor symptoms](#)
- [Oestrogen and progestogen hormone replacement therapy for peri-menopausal and post- menopausal women: weight and body fat distribution](#)
- [Hormone therapy in postmenopausal women and risk of endometrial hyperplasia](#)
- [Oral oestrogen and combined oestrogen/progestogen therapy versus placebo for hot flushes](#)
- [Local oestrogen for vaginal atrophy in postmenopausal women](#)
- [Testosterone for peri and postmenopausal women](#)
- [Phytoestrogens for menopausal vasomotor symptoms](#)
- <https://www.maisiehill.com/podcast/perimenopause>
- <https://www.50sense.net/what-is-meditation-and-how-can-it-help-you-in-the-menopause>
- <https://www.50sense.net/what-is-cbd-oil-and-can-it-help-menopause-symptoms/>



SECTION 11: NOTES

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2971739/?report=reader>
2. <https://www.healthywomen.org/your-health/menopause-aging-well/the-secret-to-combating-perimenopause-weight-gain/particle-1>
3. <https://www.menopausedoctor.co.uk/menopause/help-im-heading-menopause-i-cant-control-weight>
4. <https://www.mindbody7.com/news/2019/6/17/anxiety-and-depression-after-menopause>
5. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/21138-premature-and-early-menopause>
6. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/endometriosis>
7. Agarwal SK, Chapron C, Giudice LC, et al. Clinical diagnosis of endometriosis: a call to action. Am J Obstet Gynecol 2019(4):354-64.
8. Nnoaham K, Hummelshoj L, Webster P, et al. Impact of endometriosis on quality of life and work productivity: a multicenter study across ten countries. Fertil Steril 2011;96(2):366-73.e8.
9. <https://menopauseintheworkplace.co.uk/articles/why-diversity-and-inclusion-matter-in-menopause-support>
10. Jack et al. (2016) Menopause in the workplace: What employers should be doing. Maturitas, 85: 88- 95.
11. Griffiths, A. et al. (2006) Women Police Officers: Ageing, Work & Health. Nottingham.





Together we can