



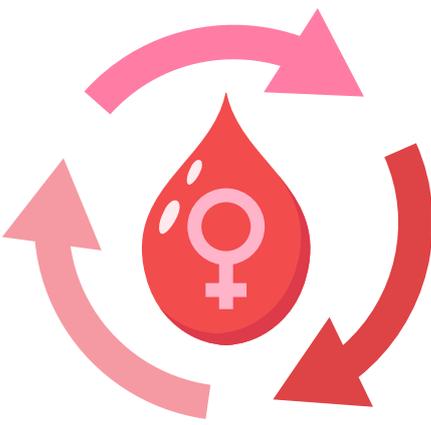
La ménopause et le travail

La ménopause, une étape naturelle de la vie des femmes, est souvent entourée de nombreux tabous, notamment dans le milieu professionnel. Pourtant, cette période peut avoir un impact significatif sur le bien-être et la performance au travail.

Aborder la ménopause au sein de l'environnement professionnel, c'est avant tout reconnaître les défis auxquels sont confrontées les femmes, et promouvoir un cadre de travail plus inclusif et compréhensif.

Plongeons ensemble dans ce sujet essentiel, qui mérite toute notre attention.

Qu'est-ce que la ménopause ?

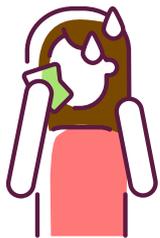


La ménopause est un processus biologique normal qui représente la fin de la période féconde d'une femme. Elle est souvent précédée de la pré-ménopause, une phase de transition où les niveaux d'œstrogènes commencent à fluctuer et à diminuer, ce qui peut entraîner divers symptômes. Les signes peuvent commencer dès 45 ans, parfois avant mais rarement.

La ménopause elle-même est définie comme l'absence de menstruations pendant 12 mois consécutifs, elle est une véritable étape dans la vie d'une femme et de son entourage.

Les signes possibles de la ménopause

Lors de la ménopause, notre corps change, nos hormones chutent et notre métabolisme se ralentit. Les signes peuvent être variés et se manifestent différemment d'une femme à l'autre. Il est possible de ressentir une multitude de désagréments, seulement quelques-uns ou aucun parfois :



- **Bouffées de chaleur** : Ces sensations intenses de chaleur peuvent survenir à tout moment de la journée, souvent accompagnées de transpiration excessive. Elles peuvent durer de quelques secondes à plusieurs minutes.

- **Sueurs nocturnes** : Ces épisodes se produisent pendant le sommeil et peuvent entraîner des réveils fréquents. Ils perturbent ainsi la qualité du sommeil avec une fatigue importante au réveil et/ou au cours de la journée.

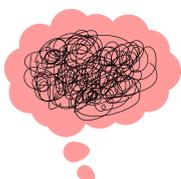


- **Fatigue** : La fatigue peut être exacerbée par les troubles du sommeil mais aussi par le stress et les changements hormonaux.

- **Troubles du sommeil** : Bien que les sueurs nocturnes soient connues pour perturber le sommeil, d'autres troubles du sommeil peuvent également se manifester. Cela inclut des difficultés à s'endormir, des réveils fréquents, ou une sensation de ne pas avoir récupéré de son sommeil.



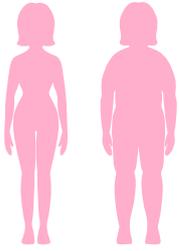
- **Changements dans la libido** : La ménopause peut entraîner une variation de la libido. Certaines femmes (pour la plupart) peuvent ressentir une diminution du désir sexuel en raison de la chute des hormones, de la sécheresse vaginale ou des douleurs lors des rapports sexuels. D'autres au contraire peuvent connaître une augmentation de la libido, liée à une nouvelle phase de la vie où elles n'ont plus à se soucier de la contraception.



- **Problèmes de concentration** : Certaines femmes rapportent des difficultés à se concentrer, des pertes de mémoire temporaires, des absences souvent décrites comme "brouillard cérébral", ce qui peut être mal vécu par la personne concernée ou mal perçu par l'entourage et avoir des répercussions importantes sur le travail.



- **Changements d'humeur** : Les fluctuations hormonales peuvent influencer les émotions, provoquant des sautes d'humeur, de l'impatience, de l'anxiété, ou même de la dépression.



- **Prise de poids** : Ce phénomène est souvent lié à des changements métaboliques et hormonaux, modifiant la façon dont le corps stocke les graisses. La modification de l'image corporelle peut être source de souffrance pour certaines femmes. On observe surtout une augmentation de la masse grasse au niveau abdominal.



- **Fonte musculaire** : ce phénomène est dû au ralentissement du métabolisme, le corps perd progressivement de la masse musculaire, on remarque une baisse de la force et de la résistance ; cela peut affecter la mobilité, l'équilibre et augmenter le risque de chutes et de fractures.

- **Modifications des seins** : Les seins peuvent devenir moins fermes, perdre ou augmenter de volume, ou changer de forme durant cette période. Il n'est pas rare que l'un des seins devienne plus volumineux que l'autre.



- **Sensibilité accrue aux allergies** : Certaines femmes rapportent une augmentation des symptômes allergiques, tels que les éternuements, les démangeaisons, ou les éruptions cutanées. Ces changements peuvent être liés aux fluctuations hormonales qui modifient la réponse immunitaire du corps.

- **Changements de l'aspect de la peau** : La baisse des œstrogènes peut entraîner des changements dans la peau. Cela peut inclure une sécheresse accrue, des démangeaisons, un relâchement ou l'apparition de rides et de ridules. Certaines femmes peuvent également observer une pigmentation irrégulière de la peau comme les taches sur les mains.



- **Problèmes digestifs** : Des changements dans la digestion, comme des ballonnements, des gaz, ou des troubles du transit intestinal, peuvent également survenir. Ces symptômes peuvent être en partie liés aux fluctuations hormonales qui affectent le système digestif et sont souvent inconfortables.

- **Etc.**

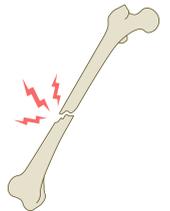
Ces signes, mais il peut en exister d'autres, montrent à quel point cette période peut être complexe et variée. Chaque femme peut vivre des expériences différentes, et il est crucial que les femmes mais aussi les hommes de leur entourage soient informés de tous les aspects de la ménopause, y compris les symptômes moins connus.

La sensibilisation et le soutien approprié, que ce soit par des professionnels de la santé ou par l'entourage, sont essentiels pour naviguer avec succès à travers cette phase de la vie.

Conséquences sur la santé

Les conséquences de la ménopause sur la santé peuvent être significatives :

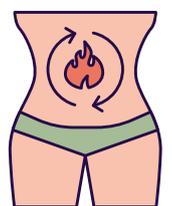
- **Santé osseuse** : La baisse des niveaux d'œstrogènes affecte directement la densité osseuse. Les femmes commencent à perdre du tissu osseux, augmentant le risque d'ostéoporose, une condition qui rend les os fragiles et plus susceptibles de se fracturer.



- **Santé cardiovasculaire** : Les œstrogènes ont un effet protecteur sur la santé cardiaque. Leur diminution peut augmenter le risque de maladies cardiovasculaires, y compris l'hypertension, les crises cardiaques et les AVC (ces derniers étant plus difficiles à diagnostiquer chez les femmes, il est important de savoir les reconnaître).



- **Syndrome métabolique** : Cette condition regroupe des anomalies comme l'obésité abdominale, l'hypertension, l'hyperglycémie et des taux anormaux de lipides dans le sang, augmentant le risque de diabète de type 2 et de maladies cardiaques.

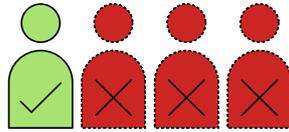


- **Santé mentale** : En plus des variations d'humeur, certaines femmes peuvent éprouver des troubles dépressifs ou anxieux plus sévères pendant la périménopause ou la ménopause, nécessitant parfois un suivi médical.

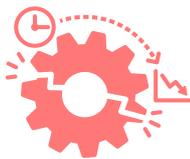


Conséquences sur le travail

Les symptômes de la ménopause peuvent affecter l'environnement de travail de plusieurs manières :



- **Absentéisme** : Les femmes peuvent ressentir le besoin de s'absenter plus fréquemment en raison de symptômes que nous avons cités et qui peuvent parfois être vraiment invalidants.



- **Diminution de la productivité** : La fatigue, les troubles de la concentration et l'irritabilité peuvent affecter la performance au travail, entraînant des erreurs ou une baisse de la qualité du travail.



- **Augmentation du stress** : Gérer les symptômes tout en répondant aux exigences professionnelles peut créer une pression supplémentaire, rendant le travail encore plus difficile.

Conséquences pour les femmes qui travaillent

Pour les femmes qui travaillent, la ménopause peut avoir des impacts spécifiques :

Discrimination : Les stéréotypes liés à l'âge et à la ménopause peuvent mener à des discriminations dans le milieu professionnel, affectant les opportunités de promotion ou de formation, mais aussi le regard des collègues.

Équilibre vie professionnelle-vie personnelle : Les femmes peuvent se sentir tiraillées entre leurs responsabilités professionnelles et familiales, surtout si elles doivent également gérer des symptômes de la ménopause, ce qui peut affecter leur bien-être général et leur motivation.

Manque de confiance en soi et perte des interactions socio-professionnelles : La prise de poids, la fonte musculaire, les bouffées de chaleur et les troubles du sommeil peuvent affecter l'image corporelle et le bien-être général, ce qui peut diminuer la confiance en soi. Les variations hormonales peuvent entraîner de l'irritabilité, de l'anxiété, ou des épisodes dépressifs, qui impactent la perception de soi. La ménopause est souvent associée à une étape de vieillissement, ce qui peut provoquer un sentiment de perte de vitalité ou d'attractivité. Ainsi les femmes au travail peuvent avoir le sentiment de ne plus être aussi performantes qu'avant.

Les troubles du sommeil et la fatigue peuvent diminuer la capacité à s'investir pleinement dans le travail ou les relations sociales. Certaines femmes peuvent se sentir incomprises ou stigmatisées, ce qui peut les amener à se retirer des échanges sociaux ou professionnels. La ménopause coïncide parfois avec des transitions professionnelles (réorientation, réduction du temps de travail), qui peuvent modifier le réseau social et les interactions au travail.

Il est important que les femmes soient soutenues et informées, et que les employeurs soient conscients des impacts potentiels de cette période sur la vie professionnelle. Un environnement de travail sensible aux besoins des femmes en période de ménopause peut aider à atténuer les effets négatifs. Cela peut inclure des formations pour les managers, ou des aménagements de travail flexibles.

L'écoute, la tolérance et la bienveillance envers ces femmes (comme envers tous les autres travailleurs d'ailleurs) doit être une priorité.



Les solutions pour vous aider au travail

Au travail aussi, des solutions existent : sensibiliser les employeurs et les collègues à la ménopause est une première étape essentielle pour créer un environnement bienveillant. Aménager les conditions de travail, par exemple en adaptant la température des locaux, en proposant des horaires flexibles ou en favorisant des pauses régulières, peut grandement améliorer le confort des femmes. Egalement, l'accès à un accompagnement médical et psychologique permet de mieux gérer les symptômes. Il est aussi possible de mettre en place des formations ou des groupes de parole pour soutenir ces collaboratrices.

Il existe plusieurs solutions pour gérer les symptômes de la ménopause et améliorer la qualité de vie des femmes qui traversent cette période :

Les thérapies hormonales

- **THS (Thérapie Hormonale de Substitution)** : Cette option consiste à remplacer les œstrogènes et, si nécessaire, la progestérone, pour soulager les symptômes de la ménopause. Cependant, la THS n'est pas sans risques et doit être discutée avec un professionnel de la santé.
- **Les médicaments non hormonaux.**
- **Antidépresseurs** : Certains antidépresseurs, comme les inhibiteurs de la recapture de la sérotonine (ISRS), peuvent aider à réduire les bouffées de chaleur et à traiter l'anxiété ou la dépression.
- **Médicaments antihypertenseurs** : Certains médicaments utilisés pour traiter l'hypertension peuvent également aider à réduire les bouffées de chaleur.

Pour les traitements hormonaux et non hormonaux, l'avis de votre médecin, gynécologue, sage-femme est essentiel.

Les solutions naturelles et alternatives

- **Phytothérapie** : Des plantes comme le trèfle rouge, la sauge, ou le soja sont parfois utilisées pour leurs effets potentiels sur les symptômes de la ménopause. Cependant, l'efficacité et la sécurité de ces traitements doivent être évaluées et discutées avec un professionnel de santé.
- **Acupuncture** : Certaines études suggèrent que l'acupuncture peut aider à réduire l'intensité des bouffées de chaleur et améliorer le bien-être général.

Les changements de mode de vie

- **Alimentation** : Adopter une alimentation équilibrée riche en fruits, légumes, grains entiers, et acides gras oméga-3 peut aider à atténuer certains symptômes. Éviter les aliments épicés, l'alcool et la caféine peut également être bénéfique pour réduire les bouffées de chaleur. Plus de protéines et de fibres et des portions moins conséquentes permettent de diminuer le risque de prise de masse grasse.
- **Exercice physique** : L'activité physique régulière peut aider à gérer le poids, améliorer l'humeur, et réduire le stress. Des activités comme la marche, le yoga, ou la natation peuvent être particulièrement bénéfiques et moins impactants sur le corps. Il est conseillé de choisir des sports plus musculaires que cardiostimulants.
- **Gestion du stress** : Des techniques comme la méditation, le yoga, ou la respiration profonde peuvent aider à réduire l'anxiété et à améliorer le bien-être mental et le sommeil. Les collectivités peuvent d'ailleurs proposer des activités adaptées.
- **Aménagement de l'environnement de sommeil** : Créez un environnement propice au sommeil en gardant la chambre fraîche, sombre, et calme. Éviter les repas lourds avant le coucher peut également favoriser un meilleur sommeil.
- **Routine de sommeil** : Établir une routine de sommeil régulière peut aider à améliorer la qualité du sommeil, ainsi que la prise de mélatonine en accord avec son médecin traitant.

Le soutien psychologique

- **Thérapie** : se sentir comprise et écoutée est important : parler à un professionnel de la santé mentale peut aider à gérer les émotions et les changements psychologiques liés à la ménopause.
- **Groupes de soutien** : Participer à des groupes où d'autres femmes partagent leurs expériences peut permettre d'offrir un soutien émotionnel et des conseils pratiques. Les équipes de santé au travail sont également là pour écouter et conseiller.

En conclusion

La gestion des symptômes de la ménopause nécessite souvent une approche personnalisée et multidimensionnelle. Il est essentiel de discuter de toutes les options avec un professionnel de santé pour déterminer ce qui convient le mieux à chaque femme, en tenant compte de son état de santé général et de ses préférences personnelles. En combinant différentes stratégies, il est possible d'atténuer les symptômes et d'améliorer la qualité de vie pendant cette période de transition.

Au travail, la ménopause et ses conséquences, sont un poids physique et mental supplémentaire qui rend certaines choses bien plus difficiles à gérer, même quand on sait qu'il faudrait avancer. Ce n'est pas juste une question de motivation ou d'énergie, c'est aussi une question de priorités et de bien-être.

Il est nécessaire que l'employeur soit conscient qu'il n'y a pas de solution miracle, mais qu'être à l'écoute de ses collaboratrices et leur laisser le temps de prendre les choses à leur rythme peut faire une grande différence.

Et les hommes alors ? L'andropause, si vous voulez, on en reparle 😊



SERVICE DE MÉDECINE
PRÉVENTIVE
03 26 69 99 12
MEDECINE@CDG51.FR
[HTTPS://51.CDGPLUS.FR](https://51.cdgplus.fr)

