

Ménopause et travail

L'offre de Securex



Ménopause. Ce mot est encore trop souvent tabou ! Surtout sur le lieu de travail.

Et néanmoins, il incombe d'y porter bien plus d'attention. Le marché du travail se féminise, tout le monde travaille plus longtemps, et par conséquent, la proportion de femmes en (péri)ménopause sur les lieux de travail a fortement augmenté.

Aujourd'hui, 21 % de tous les emplois en Belgique sont effectués par des femmes en (péri)ménopause.

Il vaut donc mieux ne pas simplement détourner le regard face à cette réalité.

Les changements hormonaux dans le corps d'une femme au cours de la (péri)ménopause **peuvent occasionner pas mal d'inconforts d'ordre physique, cognitif et mental durant de nombreuses années**. Et ces désagréments ne s'arrêtent pas à la porte de l'organisation. Ils sont également perceptibles au travail.

En collaboration avec l'Université de Gand, Securex a mené la première étude en Belgique sur la **relation entre le travail et les plaintes liées à la ménopause**. Il en ressort que 86 % des femmes ménopausées éprouvent des plaintes à ce niveau et que 53 % d'entre elles ressentent une gène dans l'exécution de leur travail à cause de plaintes en rapport avec la ménopause.



Ce groupe de travailleuses présente un besoin de récupération accru (elles se sentent plus fatiguées à la fin de leur journée de travail), ainsi qu'un risque accru de plaintes liées au burn-out et d'absentéisme pour cause de maladie. Avec les bonnes solutions, nous pouvons veiller à ce que ce groupe de travailleuses puisse **continuer à s'épanouir au travail**.



10%

Une étude britannique récente (Menopause and the workplace, Fawcett Society, 2022) auprès de plus de 4 000 travailleuses âgées de 45 à 55 ans, a révélé que 10 % d'entre elles cherchent un autre emploi à la suite de plaintes liées à la (péri)ménopause. Heureusement, 90 % n'ont pas à le faire. Mais quel dommage, et quelle perte de talent.

Raison de plus donc pour inclure cette problématique dans votre organisation et pour proposer des solutions visant à assurer que les talents féminins puissent continuer à travailler dans des conditions optimales.

Ménopause et travail : que peut apporter Securex à votre organisation ?

Le thème de la 'Ménopause' reste encore largement tabou, certainement au travail. Pour cette raison, on note encore beaucoup d'ignorance chez les employeurs, les managers et les collègues.

Sur notre site web (www.securex.be/fr/publications), vous trouverez divers supports de sensibilisation, téléchargeables gratuitement.

Investir dans la sensibilisation et la formation constitue dès lors un premier pas dans la bonne direction pour chaque employeur ayant compris qu'il s'agit ici d'un sujet important à intégrer dans une politique de bien-être



Brochure 'Vivre sainement et consciemment la (péri)ménopause'

Securex a développé la brochure 'Vivre sainement et consciemment la (péri)ménopause' au profit des **travailleuses**. Cette brochure sensibilise sur ce que représente la (péri)ménopause et sur les actions à prendre pour traverser cette période en bonne santé. Elle est disponible gratuitement sur notre site web.



Brochure 'Ménopause et travail : brisez les tabous'

Cette brochure sensibilise sur ce que représente la (péri)ménopause et sur ce que vous pouvez faire en tant qu'**employeur** ou **manager** pour créer un environnement favorable à la ménopause. Comment pouvez-vous rendre ce thème abordable ? Quels points d'attention pouvez-vous prendre en compte dans votre politique de bien-être ?



Keynote Ménopause et travail

Durée :
environ 1h - 1h30 max

Le but du Keynote consiste à sensibiliser par rapport au thème et à fournir une meilleure compréhension des solutions (au niveau des lieux de travail) et sur comment **permettre une discussion** sur ce **thème**. En fonction du groupe-cible, d'autres accents peuvent être mis dans ce Keynote.

Contenu :

- La (péri)ménopause, de quoi s'agit-il ?
- Que se passe-t-il au niveau du corps ? Changements hormonaux et leur impact sur le corps et l'esprit
- Solutions (au travail) pour les femmes en (péri)ménopause
- Comment rendre le thème abordable au travail ?
- Quelles sont les aides pour la femme (péri)ménopausée ?



Grâce à l'approche adéquate, il reste parfaitement possible de combiner ménopause et travail.



Formation pour les managers Comment ouvrir le débat sur la ménopause ?

Durée :
1h30 à ½ jour

Les managers savent souvent peu de choses sur ce thème, ou hésitent par rapport à comment le rendre abordable. A travers cette formation, nous proposons une **sensibilisation** brève mais nécessaire sur ce que représente la (péri)ménopause et sur son rapport avec le travail.

Ensuite, nous nous mettons au travail avec des **cas pratiques concrets**. En fonction du temps disponible et de la demande de l'employeur, ces cas sont discutés selon la méthode d'intervision, ou nous pratiquons des jeux de rôles.

Ceci peut également être intégré dans une formation à plus large échelle sur la gestion de l'absentéisme et la tenue d'entretiens d'absentéisme.



En bonne santé tout au long de la ménopause Conseils de style de vie

Durée :
½ jour

Lors du workshop 'En bonne santé tout au long de la ménopause', nous proposons de nouvelles perspectives et des exercices concrets dans le **domaine de l'alimentation, de l'exercice physique, du sommeil et de la détente**, taillés sur mesure pour la femme (péri)ménopausée. Ainsi, vos collaboratrices peuvent traverser cette période de leur vie en bonne santé et de manière consciente, tout en éprouvant moins d'inconfort.



Examen de médecine du travail

Chaque travailleuse souffrant de symptômes de la (péri)ménopause et éprouvant de la gène au travail, peut évoquer cela au cours d'un examen médical avec l'infirmier/e ou le médecin..

La travailleuse obtiendra des **conseils ciblés** ou sera adressée aux services d'aide appropriés (conseiller/e en ménopause, médecin traitant, gynécologue).



Health Coaching (individuel)

Durée :
45 min/entretien
4 entretiens/demi-journée

Tout au long d'un trajet individuel de 3 sessions, (de 45 minutes chacune), la collaboratrice sera accompagnée vers un **style de vie plus sain** devant lui permettre de traverser la (péri)ménopause en meilleure santé.

Le Health Coach prévoit un entretien motivant (préliminaire) par rapport à un thème de santé ou de style de vie spécifique choisi par la travailleuse même : le stress, l'alimentation, les exercices physiques, le sommeil, etc.

Après cela, la personne coachée se met au travail par le biais d'exercices ou de questions demandant réflexion, et se fixe des objectifs pour changer son style de vie. Après la première session, nous prévoyons encore 2 sessions au cours des semaines qui suivent. Grâce au suivi, il est possible de soutenir les collaboratrices **de manière durable** dans leur changement comportemental.

Optionnellement, un bref questionnaire santé préalable peut être prévu, tout comme la prise de mesures de certains paramètres santé.

Plus d'informations ? Contactez-nous

@ health-safety@securex.be
www.securex.be