

Men♀pause®
Experts

Ménopause au travail



Couvert durant cette session

Qu'est-ce que la ménopause ?

Symptômes de la ménopause

Législation

Études de cas

Avantages des politiques

Maintien du personnel



Qu'est-ce que la ménopause ?

La ménopause est la transition de la période reproductive d'une femme à la période non-reproductive.

De nombreuses femmes connaissent ce changement dans leur quarantaine ou même plus tôt, c'est ce qu'on appelle la ménopause précoce ou pré-ménopause, alors que d'autres la vivent plus tard.

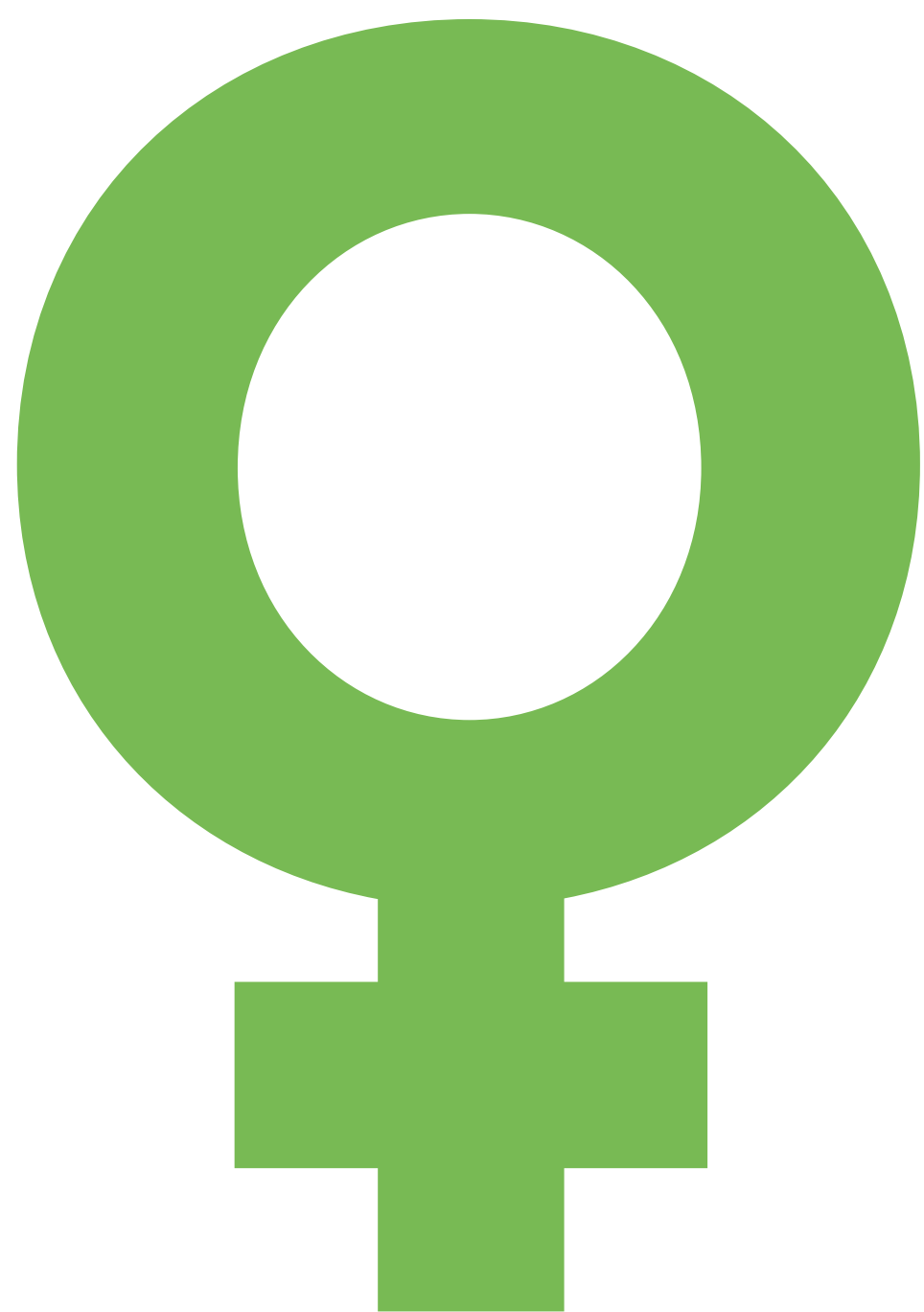
Les filles naissent avec tous leurs œufs, environ 2 millions. Ils commencent à diminuer à partir de la puberté, à travers leurs cycles menstruels. Une fois que les œufs sont partis, la boucle de rétroaction hormonale de leur cycle est perturbée, jusqu'à ce qu'elle finisse par échouer.

Périmenopause, ménopause et post-ménopause

Il peut falloir beaucoup de temps pour que ce cycle s'arrête complètement, souvent jusqu'à 10 ans. Nous utilisons les termes "périmenopause" ou "péri-ménopause" pour décrire la période précédant l'événement où les règles s'arrêtent enfin.

La "ménopause" survient après 12 mois et un jour sans saignement. Après cela, elle est connue sous le nom de "post-ménopause" pour le reste de la vie d'une femme.

Faits sur la ménopause



72,3% des femmes ménopausées travaillent

(Source : Statistiques de l'ONS, janvier 2020).

En général, une femme sur trois sur le lieu de travail sera en péri-ménopause ou post-ménopause.

En général, une femme sur trois sur le lieu de travail sera en péri-ménopause ou post-ménopause.

80% des femmes éprouveront des symptômes – certains seront graves et invalidants.

Symptômes gênants

Difficulté à dormir et transpiration excessive

Sensation de fatigue et de manque d'énergie

Sauts d'humeur et dépression

Anxiété et attaques de panique

Bouffées de chaleur ou sensation de froid extrême

Oublis et difficultés de concentration

Temps de récupération plus long après une maladie

Règles irrégulières qui peuvent devenir plus abondantes





Gestion de l'impact de la ménopause au travail

Employés

Cela peut être un moment très difficile et souvent stressant.

C'est une question sensible et très personnelle.

Employeurs et gestionnaires

C'est une préoccupation pour la santé et le bien-être.

Cela nécessite une manipulation particulièrement prudente.

La ménopause a un impact sur la capacité d'un employé.

Législation (Canada)

À l'heure actuelle, il n'existe pas de législation spécifique à la ménopause au Canada concernant la ménopause au travail. Cependant, en vertu de la législation canadienne sur les droits de la personne, les femmes ménopausées sont protégées contre la discrimination fondée sur l'âge, le sexe et le handicap. Les employeurs ont l'obligation de fournir un lieu de travail sûr et sain pour tous les employés, y compris ceux qui éprouvent des symptômes de la ménopause.



Sans soutien de l'employeur

Si un employé ne reçoit pas l'aide et le soutien dont il a besoin, il est de plus en plus probable que les effets de la ménopause entraînent :

- Des absences pour maladie
- Une perte de confiance dans l'exercice de leur travail
- Des souffrances de stress, d'anxiété et de dépression
- Une démission de leur emploi



Pourquoi les employés peuvent ne pas révéler leurs symptômes de ménopause



Leurs préoccupations peuvent être l'une ou l'autre des suivantes :

Leurs symptômes peuvent être une question privée ou personnelle

Leurs symptômes pourraient être embarrassants pour eux et/ou pour la personne à qui ils confieraient leurs soucis

Ils ne connaissent peut-être pas suffisamment leur superviseur

Leur superviseur peut être un homme, plus jeune ou peu compréhensif

Ils peuvent sentir que leurs symptômes ne seront pas pris au sérieux

S'ils en parlent, leurs symptômes pourraient devenir largement connus sur leur lieu de travail

Ils pourraient être considérés comme moins capables

Risques pour la santé et la sécurité sur le lieu de travail

Un employeur doit minimiser, réduire ou (lorsque cela est possible) éliminer les risques pour la santé et la sécurité sur le lieu de travail pour les employés.

Assurez-vous que les symptômes de la ménopause ne sont pas aggravés par le lieu de travail ou ses pratiques de travail.

Faites des changements pour aider un employé à gérer ses symptômes lorsqu'il travaille.

Un employeur doit généralement évaluer les risques pour la santé et la sécurité des employés.



Changements recommandés pour la santé et la sécurité au travail



Surveiller la température et la ventilation sur le lieu de travail.

Considérer les matériaux utilisés dans l'uniforme de l'organisation (si l'uniforme peut faire sentir trop chaud à un employé en péri-ménopause ou ménopause ou aggraver les irritations cutanées).

Mettre à disposition un endroit approprié pour se reposer.

Les toilettes et les salles de bain doivent être facilement accessibles.

Assurer l'accès à de l'eau potable froide.

Élaborer une politique sur la ménopause et former les gestionnaires.

Élaborer une politique

Élaborez une politique et formez tous les gestionnaires, superviseurs et autres membres de l'équipe. Évoquez les points suivants dans votre politique :

Comment auriez-vous une conversation avec un employé qui soulève une préoccupation de périménopause ou de ménopause ?

Comment la périménopause et la ménopause affectent-elles les employés ?

Quel soutien ou changement pour l'employé pourrait être approprié ?

La loi relative à la ménopause.



Le fait pour un employé de savoir que son organisation dispose d'une politique sur la ménopause lui donnera la confiance nécessaire pour aborder son superviseur.



Avantages d'une politique robuste sur la ménopause

Réduire le nombre de jours de congé de maladie

Éviter les écueils juridiques potentiels

Être une organisation inclusive

Améliorer la rétention du personnel



Menopause[®]
Experts

Discussion ouverte

Merci de votre participation.