



PROTECTION SOCIALE
TRAVAIL EMPLOI

LIVRET D'INFORMATION

PÉRIMÉNOPAUSE & MÉNOPAUSE : COMPRENDRE POUR MIEUX AGIR

S'informer,
se soutenir,
agir ensemble.



CHAQUE ÉTAPE,
TOUTE VOTRE
FORCE !

*S'engager pour chacun,
agir pour tous.*



SOMMAIRE



01

QU'EST-CE QUE
LA **PÉRIMÉNOPAUSE** ?

p. 04



02

QU'EST-CE QUE
LA **MÉNOPAUSE** ?

p. 05



03

LES **SYMPTÔMES**

p. 06



04

QUELS IMPACTS SUR
LE QUOTIDIEN AU TRAVAIL ?

p. 07



*S'engager pour chacun.
agir pour tous.*

QU'EST-CE QUE LA PÉRIMÉNOPAUSE ?



Une période de transition

La périménopause correspond à la période précédant la ménopause.

Elle débute généralement entre **40 et 45 ans**, mais peut commencer plus tôt.

Cette phase est caractérisée par une baisse progressive et irrégulière des hormones féminines (**œstrogène** et **progestérone**), entraînant des fluctuations hormonales importantes.

Elle peut durer de **2 à 8 ans**, voire davantage.



Les premiers signes sont souvent :



Cycles
menstruels
irréguliers



Règles plus
abondantes ou
au contraire
plus espacées



Syndrome
préménstruel
plus marqué



Apparition
progressive
de
symptômes



Symptômes
physiques et
psychologiques
variables



Chaque femme vit cette transition différemment. **S'informer, en parler et se faire accompagner** permet de mieux la vivre.



QU'EST-CE QUE LA MÉNOPAUSE ?

 Une étape de la vie



La ménopause est définie comme **l'arrêt définitif des règles pendant 12 mois consécutifs**, sans cause médicale ou liée à une grossesse.



En France, l'âge moyen est de **51 ans**, mais il existe de fortes variations selon les femmes.



À partir de cette période, les variations **hormonales** peuvent entraîner des nombreux **symptômes**.



Un **accompagnement** personnalisé permet de se sentir mieux et de préserver sa qualité de vie pendant cette transformation.



Parler, s'informer, se faire accompagner : des clés essentielles pour vivre cette étape sereinement.



LES SYMPTÔMES

Chaque femme vit la périménopause différemment.
Les symptômes peuvent varier en intensité
et en durée.



BOUFFÉES DE CHALEUR ET SUEURS NOCTURNES

Sensations soudaines
de chaleur.



TROUBLES DU SOMMEIL

Difficultés à s'endormir
ou réveils fréquents.



FATIGUE

Sensation de lassitude
persistante.



PRISE DE POIDS

Particulièrement au
niveau du ventre.



DOULEURS MUSCULAIRES ET ARTICULAIRES

Courbatures, raideurs,
douleurs articulaires.



PALPITATIONS

Battements de cœur
rapides ou irréguliers.



DIFFICULTÉS DE CONCENTRATION ET DE MÉMOIRE

Oublis, manque
de clarté mentale.



IRRITABILITÉ

Humeur changeante,
sensibilité accrue.



BAISSE DE MORAL, TRISTESSE

Sensation de
blues ou de vague
à l'âme.



ANXIÉTÉ, STRESS

Tension intérieure,
inquiétudes.



CYCLES MENSTRUELS IRRÉGULIERS

Règles plus abondantes
ou au contraire plus courtes,
espacées ou imprévisibles.



ENVIES FRÉQUENTES D'URINER

Besoin d'uriner plus
souvent, même la nuit.



Parler de vos symptômes, c'est déjà prendre soin de vous.
N'hésitez pas à en parler à un professionnel de santé.
Des solutions existent pour vous accompagner.



Quels impacts sur le quotidien **au travail** ?

Les symptômes de la périménopause ou de la ménopause peuvent avoir un impact sur la **productivité, la concentration et le bien-être** au travail.



Aucune donnée économique n'existe à ce jour en France sur l'impact de la ménopause sur le monde du travail. Pourtant on estime que c'est estimé à plus de 1,5 milliard d'euros par an.

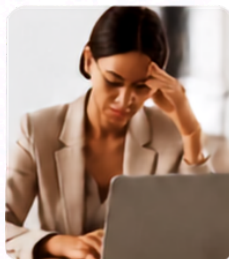
Le manque de prise en compte de la ménopause engendre :



une augmentation
de l'absentéisme
et des arrêts
maladie



des départs
anticipés à
la retraite



des renoncements
à **des évolutions**
de carrière



et une perte de
compétences
pour les
employeurs.



Le silence autour de la ménopause peut avoir des conséquences humaines, sociales et professionnelles.



PROTECTION SOCIALE
TRAVAIL EMPLOI



Ce livret a pour objectif de mieux faire connaître la périménopause et la ménopause, afin de favoriser un environnement de travail plus compréhensif, bienveillant et inclusif.

S'informer, en parler et agir ensemble, c'est permettre à chacune de vivre cette étape de vie plus sereinement et de préserver la santé, le bien-être et la qualité de vie au travail.



**Parce que chaque étape compte,
continuons à nous informer,
à nous soutenir et à agir ensemble.**



*S'engager pour chacun,
agir pour tous.*

