



Dans quelle mesure votre organisation est-elle adaptée à périménopause et la ménopause?

Il y a plus que jamais des femmes périménopausées et ménopausées au travail. Il est substantiel que les employeurs mettent en place la sensibilisation, l'éducation et le soutien appropriés. Cette liste met en évidence les meilleures pratiques à considérer.

Ce n'est pas obligatoire d'avoir une politique sur la ménopause, mais c'est la meilleure pratique d'avoir accès à des informations bien diffusées :

- Avez-vous un document d'orientation sur la périménopause et la ménopause qui est inclus dans une autre politique?
- Avez-vous examiné vos politiques existantes pour vous assurer qu'elles comprennent la périménopause et la ménopause comme le travail flexible, absence et maladie?

Est-il clair, comment votre entreprise soutient la transition ménopausique? Avez-vous une culture d'entreprise qui permet l'ouverture et le dialogue sur la périménopause et la ménopause ?

Parler de la ménopause appuie ouvertement une culture inclusive et diversifiée axée sur l'égalité, la santé, la sécurité et le rendement :

- Avoir des informations sur la périménopause et la ménopause sur votre intranet ou par d'autres canaux de communication comme l'Infolettre, courriel, infographie, etc.?
- Avoir des réseaux de collègues ou un réseau de la ménopause où les employées peuvent discuter de la périménopause et la ménopause, en personne ou en ligne?
- Promouvoir la périménopause et la ménopause dans des campagnes de sensibilisation comme dans le cadre du mois de la ménopause en octobre ou la Journée internationale des droits des femmes.
- Avez-vous des séances de sensibilisation et d'éducation sur la périménopause et la ménopause pour vos collègues?

Vos gestionnaires et les équipes de support ont-ils les bonnes connaissances et les compétences pour parler de la périménopause et la ménopause ?

Il est important que les gestionnaires, les RH et les équipes de SST sachent :

- Ce qu'est la périménopause, la ménopause, ses symptômes et comment ils peuvent affecter la femme à travailler?
- Quels changements ou ajustements aident une femme péri/ménopausée?
- Quelle est l'approche de votre organisation pour soutenir la ménopause au travail?
- Comment avoir une conversation de soutien sur la transition ménopausique?



Fournissez-vous l'accès au soutien à la santé des femmes au travail ?

- Vos employées ont-elles accès au soutien en santé au travail? Service offert en personne ou en virtuel?
- Avez-vous un programme d'aide aux employés qui soutient la péri-ménopause et la ménopause au travail?
- Les gestionnaires sont-ils formés sur la ménopause? Comment elle peut affecter une femme au travail? Comment aider?

Vos employées portent-elles des uniformes ou ont-elles un code vestimentaire?

Si un uniforme ou un code vestimentaire est nécessaire au travail :

- Peuvent-ils être adaptés pour gérer les bouffées de chaleur ou les sueurs froides, par exemple?
- Peut-on commander des vêtements supplémentaires au besoin?
- Pensez-vous au tissu et à l'ajustement lors de la refonte de vos uniformes?

Vos installations de travail soutiennent-elles les personnes qui présentent des symptômes de la ménopause?

Le milieu de travail peut parfois aggraver les symptômes :

- Est-il possible d'ajuster la température du lieu de travail ou de fournir des ventilateurs de bureau?
- Y a-t-il un accès à de l'eau potable froide, à des toilettes dans toutes les situations en milieu de travail, y compris hors site?



FORMATION EN MILIEU DE TRAVAIL FAVORABLE À LA PRÉRIMÉNOPAUSE ET À LA MÉNOPAUSE

Rendre la pérимénopause et la ménopause plus ouverte et inclusive dans votre organisation

Formation sur la pérимénopause et la ménopause en milieu de travail pour les employeurs et les gestionnaires

Formation sur la pérимénopause et la ménopause au travail pour les collègues et employées

Formation sur la pérимénopause et la ménopause pour la santé au travail

Faire une pause au travail pour former le formateur/conseiller sur la transition ménopausique

Boîte à outils professionnelle sur la ménopause au travail, y compris des vidéos