

Projet de recherche MenoSupport Suisse

*Résultats de la première enquête nationale
sur le thème de la ménopause au travail*

3 septembre 2025



Hochschule für
Wirtschaft und Recht Berlin
Berlin School of Economics and Law



INSELSPITAL
UNIVERSITÄTSSPITAL BERN
HÔPITAL UNIVERSITAIRE DE BERNE



MenoSupport Suisse

- Étude sur le vécu de la ménopause dans le contexte professionnel
- Évaluation de l'influence de la ménopause sur la performance au travail et sur le développement de carrière
- Mise en évidence de possibilités de soutien utiles pour les femmes ménopausées sur leur lieu de travail



Equipe de projet

Direction du projet École supérieure d'économie et de droit de Berlin



Prof. Dr Andrea Rumler
Professeure en gestion
d'entreprise générale et
marketing [andrea.rumler@
hwr-berlin.de](mailto:andrea.rumler@hwr-berlin.de)

Direction médicale Clinique gynécologique de l'Hôpital universitaire de Berne



Prof. Dr med. Petra Stute
Médecin-chef et médecin-chef adjoint
Endocrinologie gynécologique et médecine
reproductive, Clinique gynécologique
petra.stute@insel.ch



Dr Elena Pavicic
Assistante doctorante, Endocrinologie
gynécologique et médecine reproductive
Clinique gynécologique
elena.pavicic@insel.ch



Salomé Kränzlin
Doctorante en médecine, Clinique
gynécologique
salome.kraenzlin@students.unibe.ch

Partenaire du projet The Women Circle SA, Risch



Dr Joëlle Zingraff
Co-PDG
[joelle.zingraff@
TheWomenCircle.ch](mailto:joelle.zingraff@TheWomenCircle.ch)



Dr Adrian Krahn
Co-PDG
[adrian.krahn@
TheWomenCircle.ch](mailto:adrian.krahn@TheWomenCircle.ch)

La ménopause au travail – sondage en ligne

- Réplication de l'enquête menée en Allemagne et en Autriche dans le cadre du projet de recherche MenoSupport (www.ifaf-berlin.de/projekte/menosupport)
- Échantillon ajusté : 2 259 participantes
- Période d'enquête : 04/2025 – 07/2025
- Thèmes
 - Connaissances sur la ménopause
 - Expériences personnelles de la ménopause
 - Effets de la ménopause sur le travail et sur les décisions de carrière
 - Stratégies et préférences personnelles pour y faire face
 - Mesures existantes en matière de gestion de la santé en entreprise



Résultats

1. Données démographiques
2. Niveau de connaissances des personnes interrogées
3. Environnement de travail et communication
4. Impact sur le lieu de travail
5. Décisions relatives à la carrière
6. Bien-être émotionnel
7. Stratégies d'adaptation
8. Soutien organisationnel



Résultats

1. Données démographiques
2. Niveau de connaissances des personnes interrogées
3. Environnement de travail et communication
4. Impact sur le lieu de travail
5. Décisions relatives à la carrière
6. Bien-être émotionnel
7. Stratégies d'adaptation
8. Soutien organisationnel

Données démographiques de l'échantillon

Femme, employée en Suisse et salariée au cours des 5 dernières années



34,1 %
Emploi à temps plein

59,2 %
Temps partiel

6,7 %
Actuellement sans emploi,
mais ayant travaillé les 5
dernières années



49,3 % Diplôme universitaire

3,2 % Maturité

15,6 % Apprentissage
achevé

30,5 % École professionnelle
sans maturité

1,4 % Enseignement
obligatoire ou autre diplôme



n=2 259

[30 - 67 ans]

Moyenne = 51 ans

Résultats

1. Données démographiques
2. Niveau de connaissances des personnes interrogées
3. Environnement de travail et communication
4. Impact sur le lieu de travail
5. Décisions relatives à la carrière
6. Bien-être émotionnel
7. Stratégies d'adaptation
8. Soutien organisationnel



Niveau de connaissances des personnes interrogées

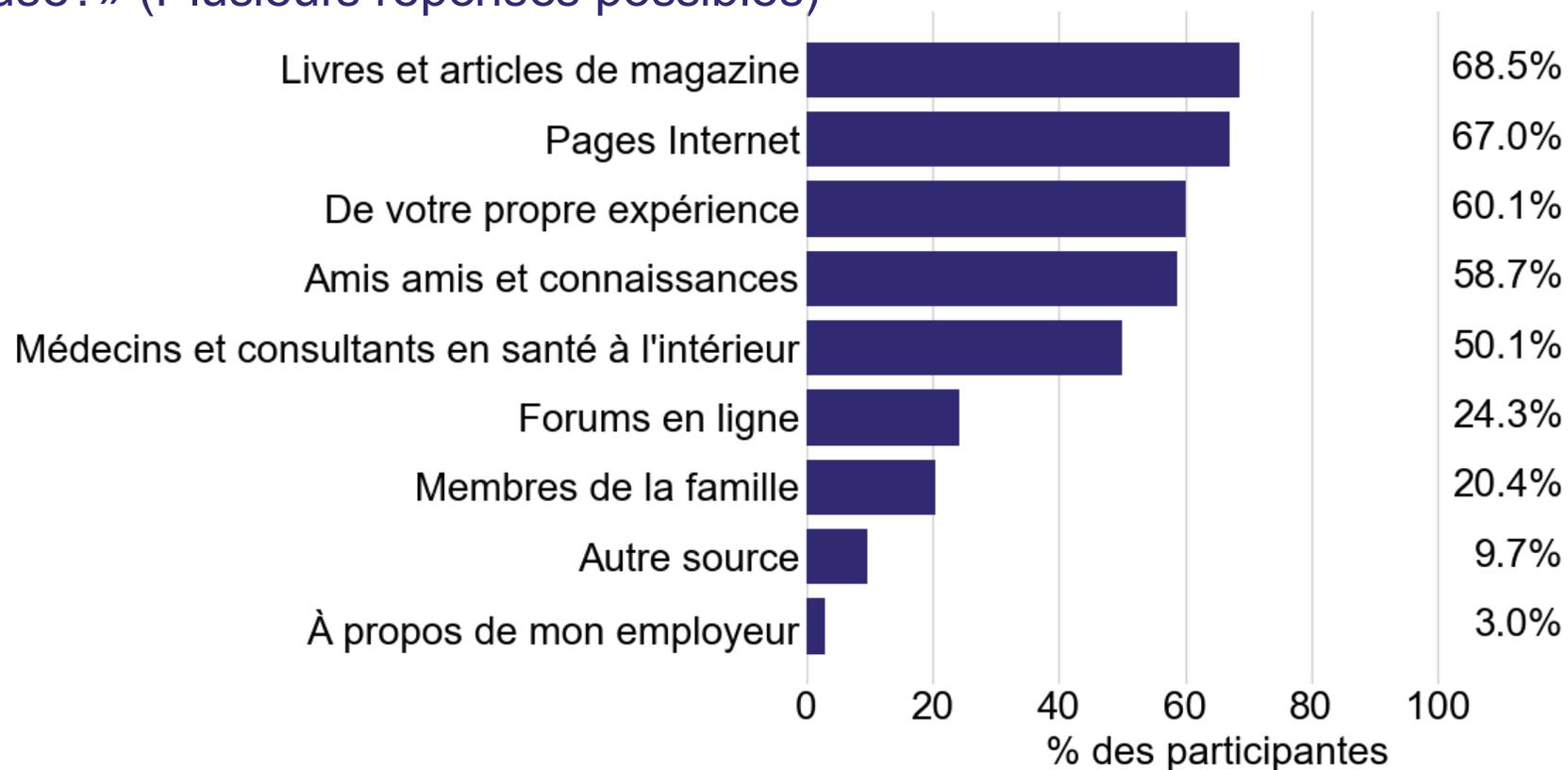
«Comment évaluez-vous vos connaissances sur les symptômes et les effets possibles de la ménopause?»

	% des personnes interrogées
Très faible	1,2
Plutôt faible	5,8
Moyen	22,2
Plutôt bonne	47,6
Très bon	23,2
Total	100,0

n=2'259

Sources d'information sur la ménopause

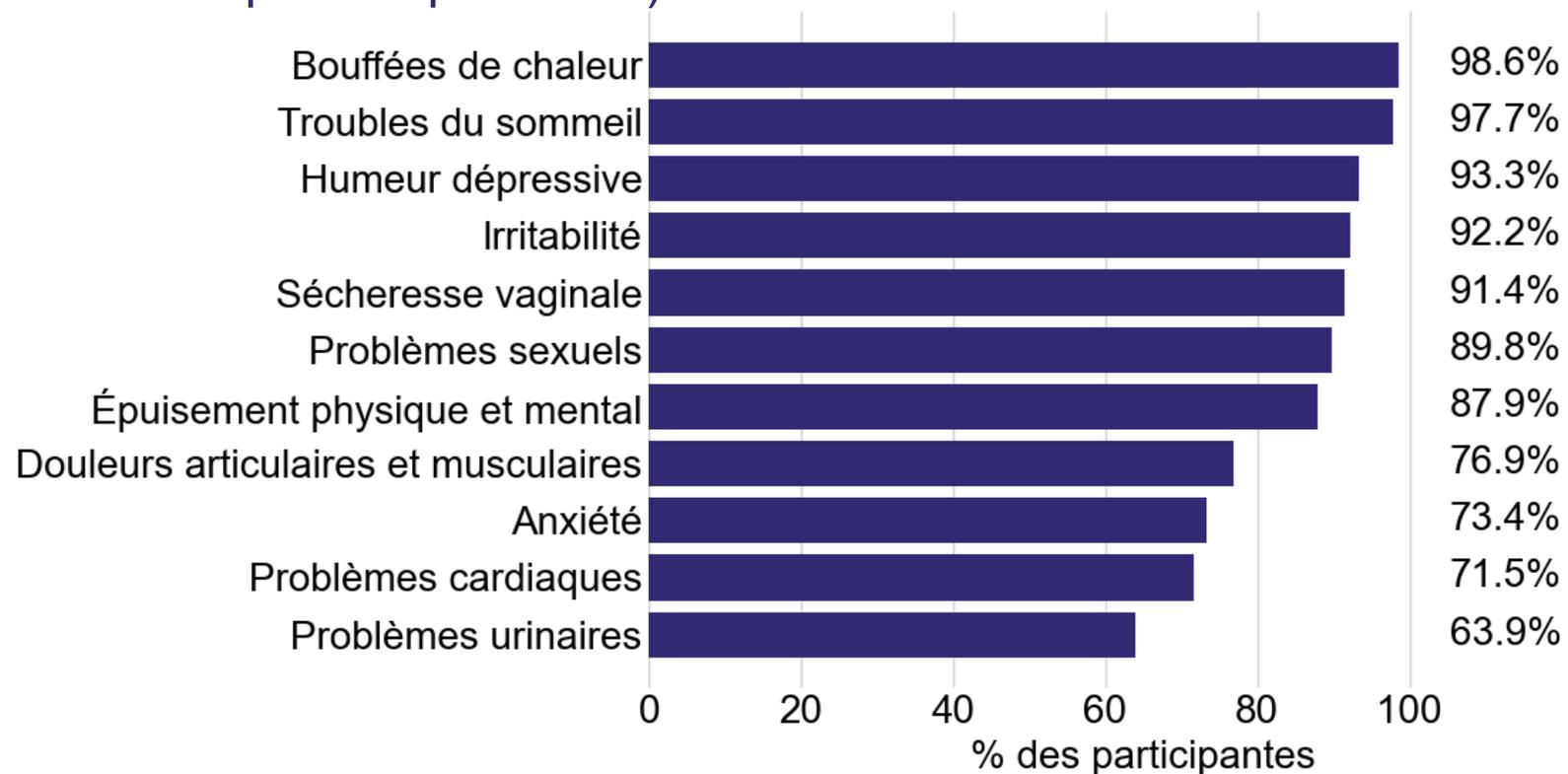
«D'où tirez-vous vos connaissances sur les symptômes et les effets de la ménopause?» (Plusieurs réponses possibles)



n=2'259

Connaissance des symptômes de la ménopause

«Savez-vous que les troubles suivants peuvent être des symptômes de la ménopause?» (Plusieurs réponses possibles)



n=2'259

Résultats

1. Données démographiques
2. Niveau de connaissances des personnes interrogées
3. Environnement de travail et communication
4. Impact sur le lieu de travail
5. Décisions de carrière
6. Bien-être émotionnel
7. Stratégies d'adaptation
8. Soutien organisationnel



Environnement de travail

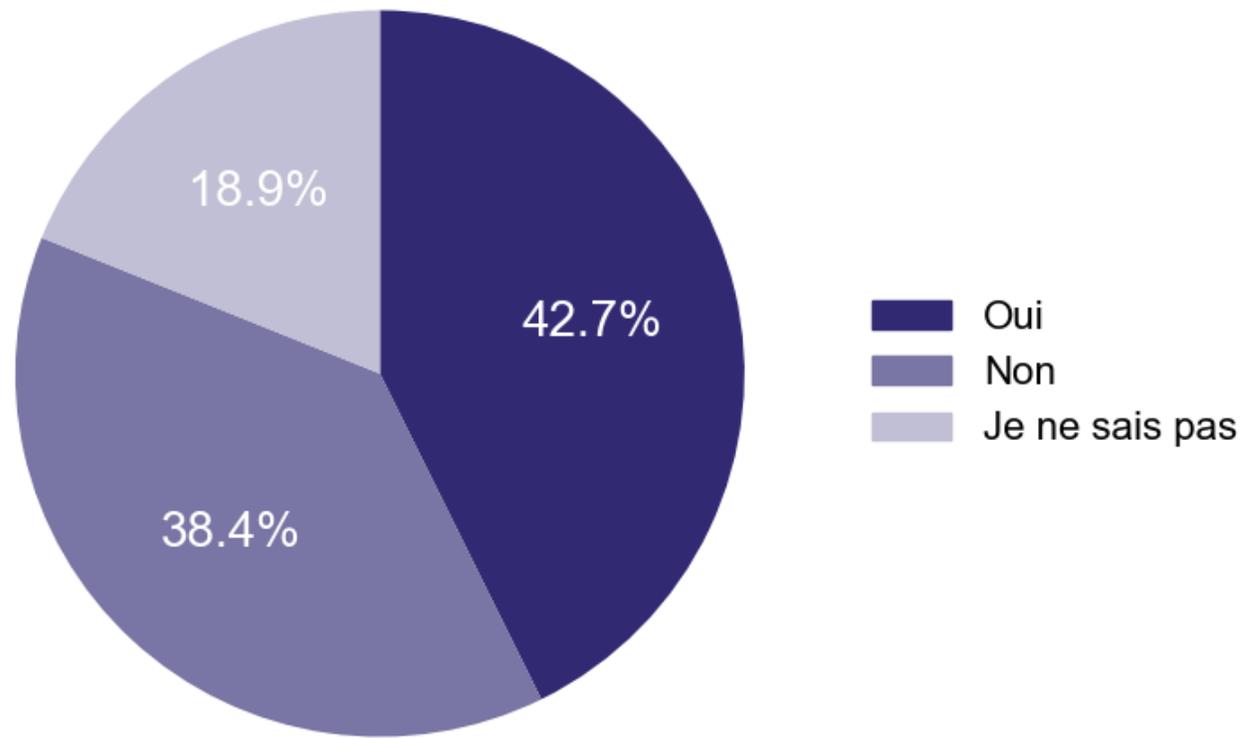
«Mon (dernier) employeur m'offre (/ m'offrait) un environnement qui me soutient dans le processus de la ménopause.»

	% des personnes interrogées
Pas du tout d'accord	30,9
Plutôt pas d'accord	25,9
Partiellement d'accord / Partiellement en désaccord	21,6
Plutôt d'accord	17,2
Tout à fait d'accord	4,4
Total	100,0

n=2'259

La ménopause, un sujet tabou au travail

«Diriez-vous que la ménopause est un sujet tabou sur votre lieu de travail (ou votre dernier lieu de travail)?»



n=2'259

Communication – Fréquence

«À quelle fréquence le sujet de la ménopause est-il abordé sur votre lieu de travail?»

	% des personnes interrogées
Jamais	33,1
Rarement	35,1
Parfois	26,8
Souvent	4,3
Toujours	0,2
Total	100,0

n=2'259

Communication – Préférences

«Je souhaite une communication ouverte sur le thème de la ménopause au travail.»

	% des personnes interrogées
Tout à fait en désaccord	5,2
Plutôt pas d'accord	7,1
Partiellement d'accord / Partiellement en désaccord	15,0
Plutôt d'accord	29,7
Tout à fait d'accord	42,9
Total	100,0

n=2'259

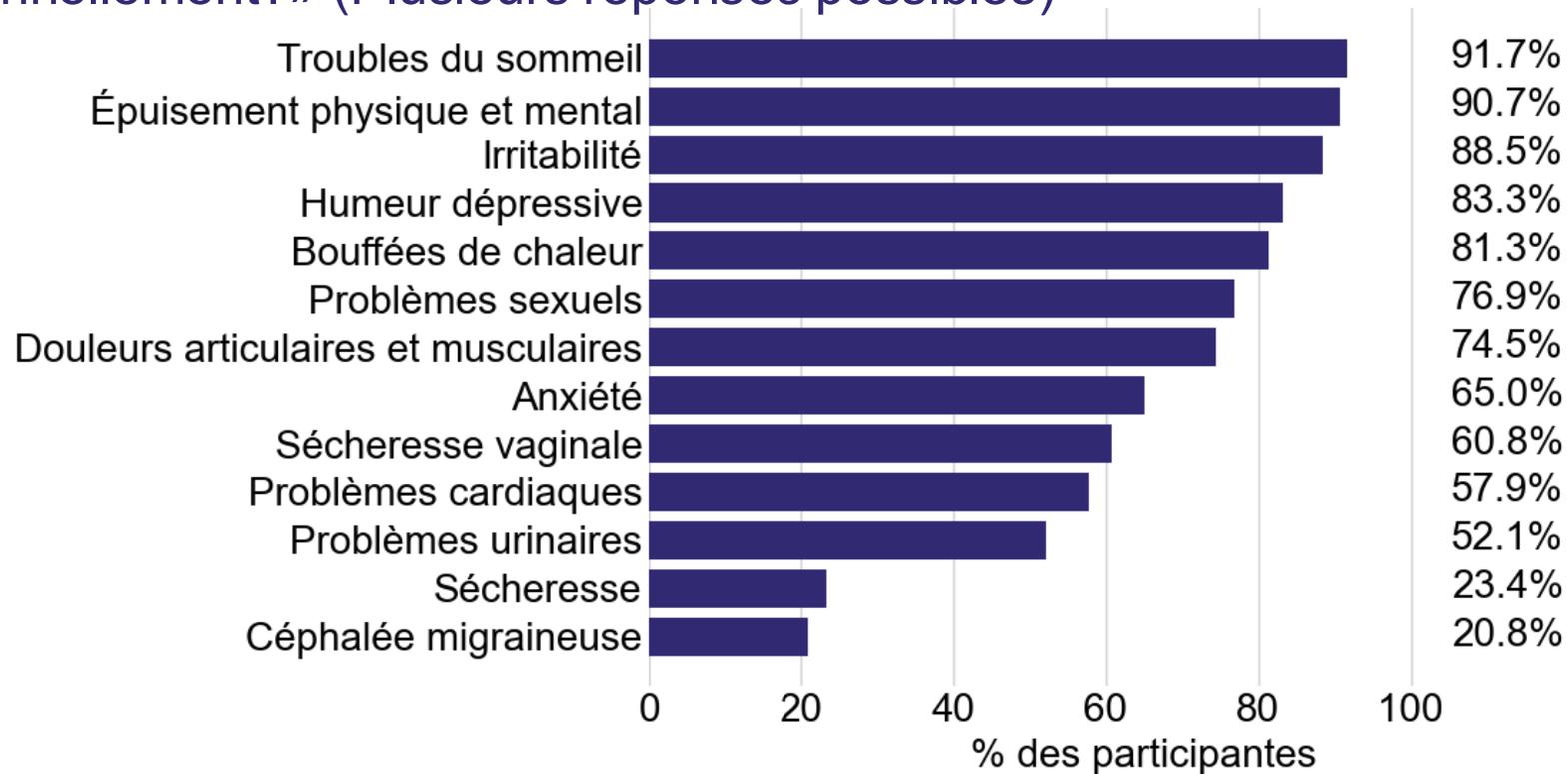
Résultats

1. Données démographiques
2. Niveau de connaissances des personnes interrogées
3. Environnement de travail et communication
4. Impact sur le lieu de travail
5. Décisions relatives à la carrière
6. Bien-être émotionnel
7. Stratégies d'adaptation
8. Soutien organisationnel



Symptômes de la ménopause

«Parmi les symptômes suivants liés à la ménopause, lesquels avez-vous déjà ressentis personnellement?» (Plusieurs réponses possibles)



n=2'259

Symptômes et gêne au travail

«Avez-vous été ou êtes-vous affectée par les symptômes suivants liés à la ménopause sur votre lieu de travail?» (Plusieurs réponses possibles)

Top 5

▪ Épuisement physique et mental	(71,2 %)
▪ Troubles du sommeil	(62,6 %)
▪ Irritabilité	(47,6 %)
▪ Bouffées de chaleur, transpiration	(43,3 %)
▪ Humeur dépressive	(42,7 %)
▪ Douleurs articulaires et musculaires	(28,1 %)
▪ Anxiété	(23,6 %)
▪ Migraines/maux de tête	(21,9 %)
▪ Sécheresse oculaire	(19,5 %)
▪ Troubles cardiaques	(15,7 %)
▪ Problèmes urinaires	(9,5 %)
▪ Autres symptômes	(5,9 %)
▪ Sécheresse vaginale	(2,4 %)

n=2'259



Influence sur la capacité de travail

«De quelle manière vos symptômes de la ménopause ont-ils influencé votre capacité de travail?» (Plusieurs réponses possibles)

Top 4

- **J'avais plus de mal à me concentrer** (66,8 %)
- **Je me sentais plus stressée** (55,4 %)
- **J'étais plus impatiente/irritable envers les autres** (43,2 %)
- **J'avais moins confiance en mes capacités** (41,2 %)

- J'ai eu des problèmes psychiques (p. ex. humeur dépressive, angoisses) dans l'exercice de mon activité (28,1 %)
- J'ai eu des problèmes physiques (p. ex. douleurs, malaises) dans l'exercice de mon activité (19,0 %)
- La ménopause n'a pas eu d'influence sur mon travail (12,4 %)
- La ménopause a amélioré mon travail (0,9 %)

n=2'259

Influence sur la capacité de travail (D 2023, AUT 2024)

« De quelle manière vos symptômes de la ménopause ont-ils influencé votre capacité de travail ? » (Plusieurs réponses possibles)

	D 2023	AUT 2024
▪ J'avais plus de mal à me concentrer	74.3 %	66.4 %
▪ Je me sentais plus stressée	73.8 %	64.1 %
▪ J'étais plus impatiente/irritable envers les autres	50.0 %	45.5 %
▪ J'avais moins confiance en mes capacités	38.0 %	32.2 %
▪ J'ai eu des problèmes psychologiques (par exemple, humeur dépressive, anxiété) dans l'exercice de mon activité	31.7 %	29.5 %
▪ J'ai eu des problèmes physiques (par ex. douleurs, malaises) dans l'exercice de mon activité	27.5 %	25.2 %
▪ La ménopause n'a pas eu d'influence sur mon travail	5.7 %	10.6 %
▪ La ménopause a amélioré mon travail	0.8 %	1.0 %

Influence sur la capacité de travail – témoignages tirés de l'enquête (I)

«De quelle manière vos symptômes de la ménopause ont-ils influencé votre capacité à travailler?» [question ouverte]

Je suis très sensible et j'ai souvent les larmes aux yeux, je pourrais fondre en larmes à tout moment et cela m'est déjà arrivé.

Le manque de sommeil m'a rendu moins concentrée et plus fatiguée.

J'ai fait un burn-out et je ne sais pas dans quelle mesure les changements hormonaux ont également joué un rôle.

Les migraines me « mettent KO » tous les 10 à 15 jours pendant au moins une demi-journée.

Influence sur la capacité de travail – témoignages tirés de l'enquête (II)

«De quelle manière vos symptômes de la ménopause ont-ils influencé votre capacité à travailler?» [question ouverte]

Ma mémoire me fait parfois défaut. Cela me déstabilise.

J'ai davantage tendance à oublier des choses (brain fog) et je fais plus d'erreurs

On m'a hospitalisée pour dépression due à l'épuisement !

J'ai reporté des rendez-vous avec des clients parce que j'étais trempée.

Influence sur la gestion de la charge de travail

«Vos symptômes de ménopause ont-ils déjà eu une influence sur la manière dont vous gérez votre charge de travail?» (question ouverte)

Thèmes importants mentionnés :

- **Besoin de plus de temps pour accomplir la même charge de travail**
- **Modification de l'organisation des pauses**
- **Modification des horaires de travail ou de la gestion du temps**
- **Changement d'attitude (prise en charge de soi-même/sérénité/ne pas se mettre sous pression)**
- **Travailler davantage à domicile**
- **Mieux se démarquer**
- **Changement d'emploi/démission de la salariée**
- **Réduction du temps de travail**
- **Travail plus autonome**

Influence sur la gestion de la charge de travail – témoignages tirés de l'enquête (I)

«Vos symptômes de ménopause ont-ils déjà eu une influence sur votre capacité à assumer votre charge de travail?» [question ouverte]

Répartir la charge de travail sur plusieurs jours.

J'ai dû réduire mon taux d'occupation.

J'ai été en arrêt maladie pendant deux ans et demi et j'ai mis beaucoup de temps à reprendre le travail à temps plein. J'ai malheureusement dû poser moi-même le diagnostic de ménopause après trois ans et demi.

J'ai pu profiter des horaires flexibles et commencé à travailler plus tard en cas de troubles du sommeil pendant la nuit.

Influence sur la gestion de la charge de travail – témoignages tirés de l'enquête (II)

«Vos symptômes de ménopause ont-ils déjà eu une influence sur la manière dont vous gérez votre charge de travail?» [question ouverte]

Respecter strictement l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée, ne plus être joignable à tout moment et responsable.

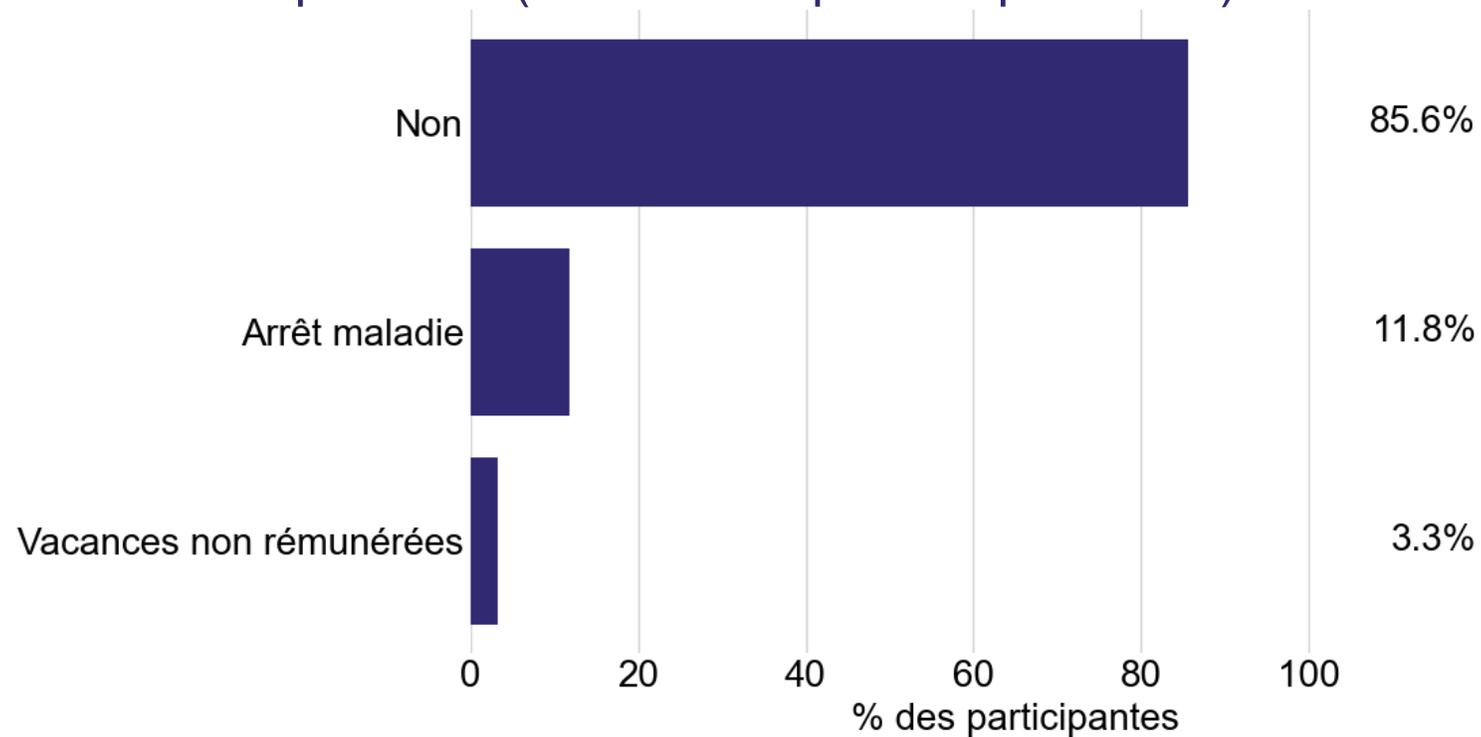
Réduire mes exigences en matière de qualité. Réduire mes exigences envers moi-même.

Le burn-out m'a contrainte à abandonner mon poste de direction.

J'ai réduit ma charge de travail et nous sommes désormais deux à partager le poste.

Arrêts maladie et congés sans solde

«Avez-vous déjà été en arrêt maladie ou pris des congés sans solde en raison de symptômes liés à la ménopause?» (Plusieurs réponses possibles)



n=2'215 ; [Remarque: le total des pourcentages est supérieur à 100, car plusieurs réponses étaient possibles]

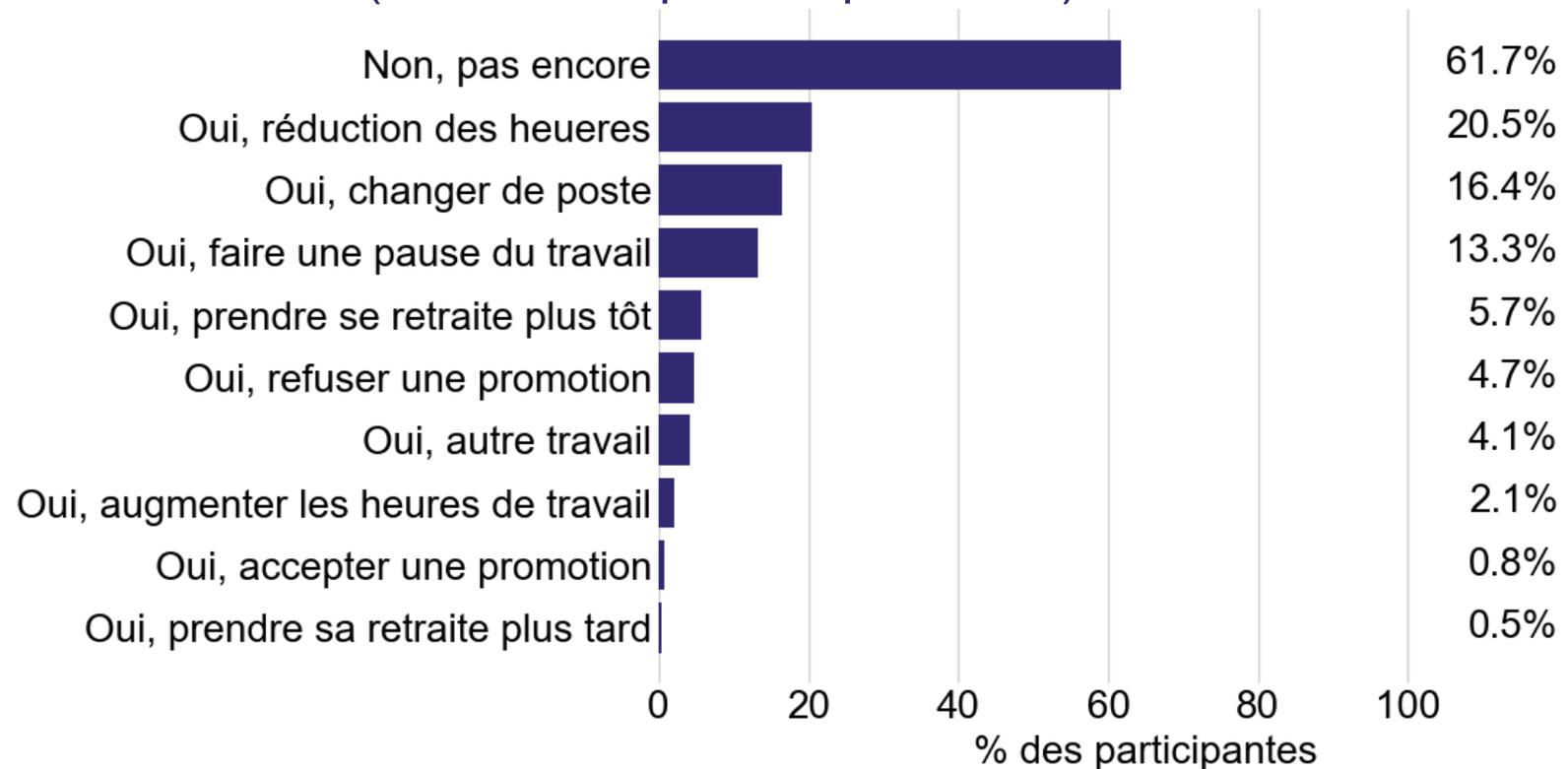
Résultats

1. Données démographiques
2. Niveau de connaissances des personnes interrogées
3. Environnement de travail et communication
4. Impact sur le lieu de travail
- 5. Décisions relatives à la carrière**
6. Bien-être émotionnel
7. Stratégies d'adaptation
8. Soutien organisationnel



Influence sur les décisions de carrière – toutes les personnes interrogées

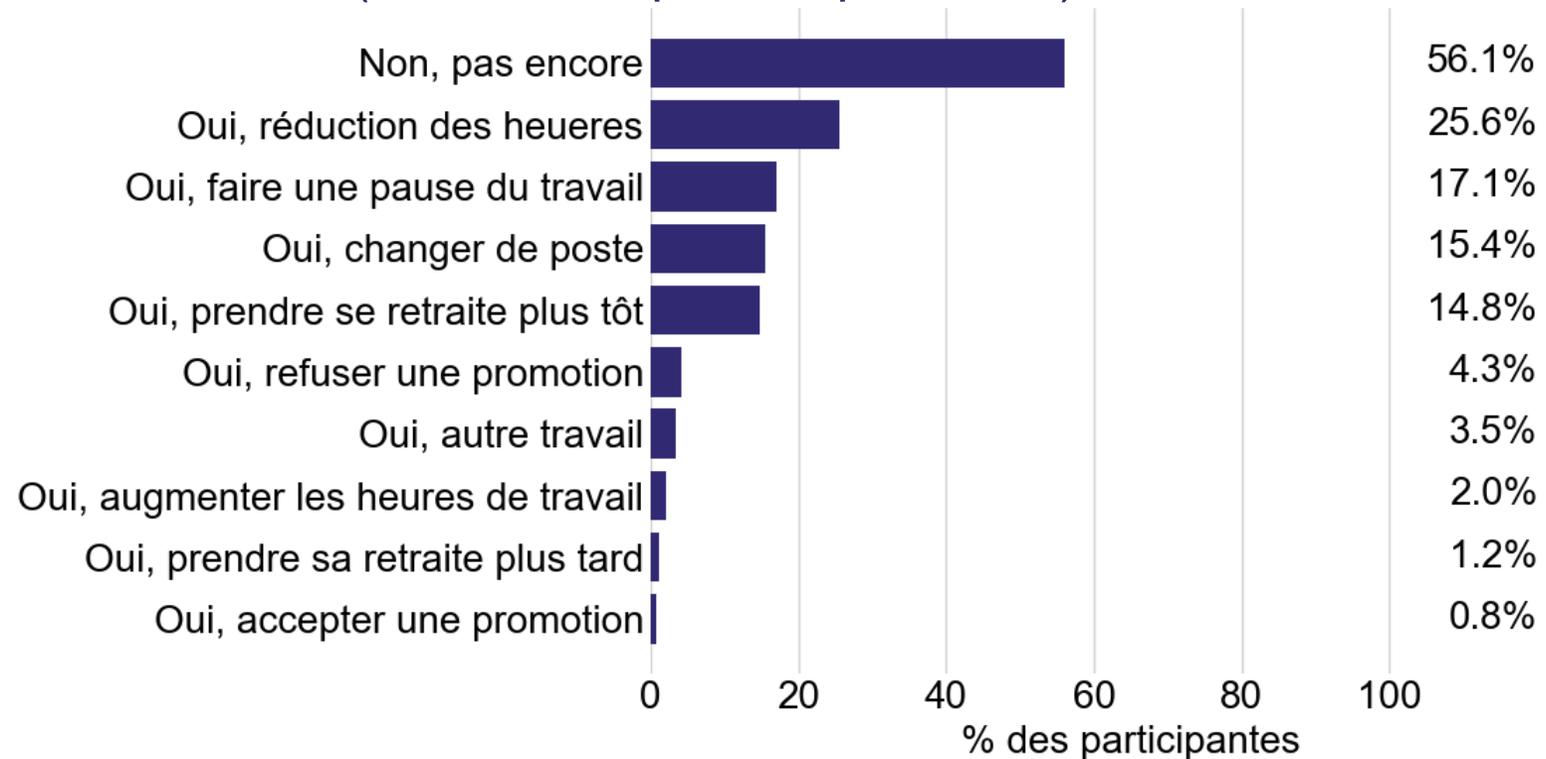
«Les symptômes de la ménopause ont-ils déjà influencé vos décisions concernant votre carrière professionnelle?» (Plusieurs réponses possibles)



n=2'215

Influence sur les décisions de carrière – Âge > 55 ans

«Les symptômes de la ménopause ont-ils déjà influencé vos décisions concernant votre carrière professionnelle?» (Plusieurs réponses possibles)



n=492

Influence sur les décisions de carrière – Témoignages tirés de l'enquête (I)

«Les symptômes de la ménopause ont-ils déjà influencé vos décisions concernant votre carrière professionnelle?» [question ouverte]

*Persévérer dans mon travail actuel.
Simplement
ne pas me faire remarquer par mes
performances en baisse. Parce que je
n'ai pas l'énergie nécessaire pour
trouver un nouvel emploi.*

*J'ai perdu mon poste de cadre à cause
de ma dépression !*

*Je ne me sentais plus capable de
fournir de bonnes performances
et étais terriblement insatisfaite. J'ai
donc d'abord réduit mes heures de
travail, puis j'ai démissionné.*

*Décision de ne pas chercher de poste
de direction pour le moment.*

Influence sur les décisions de carrière – témoignages tirés de l'enquête (II)

«Les symptômes de la ménopause ont-ils déjà influencé vos décisions concernant votre carrière professionnelle?» [question ouverte]

Oui, car je n'ai pas augmenté la charge de travail et donc le pourcentage du poste

Offres refusées, par exemple mandat VR.

Avoir moins de responsabilités

Oui, me mettre en arrêt maladie.

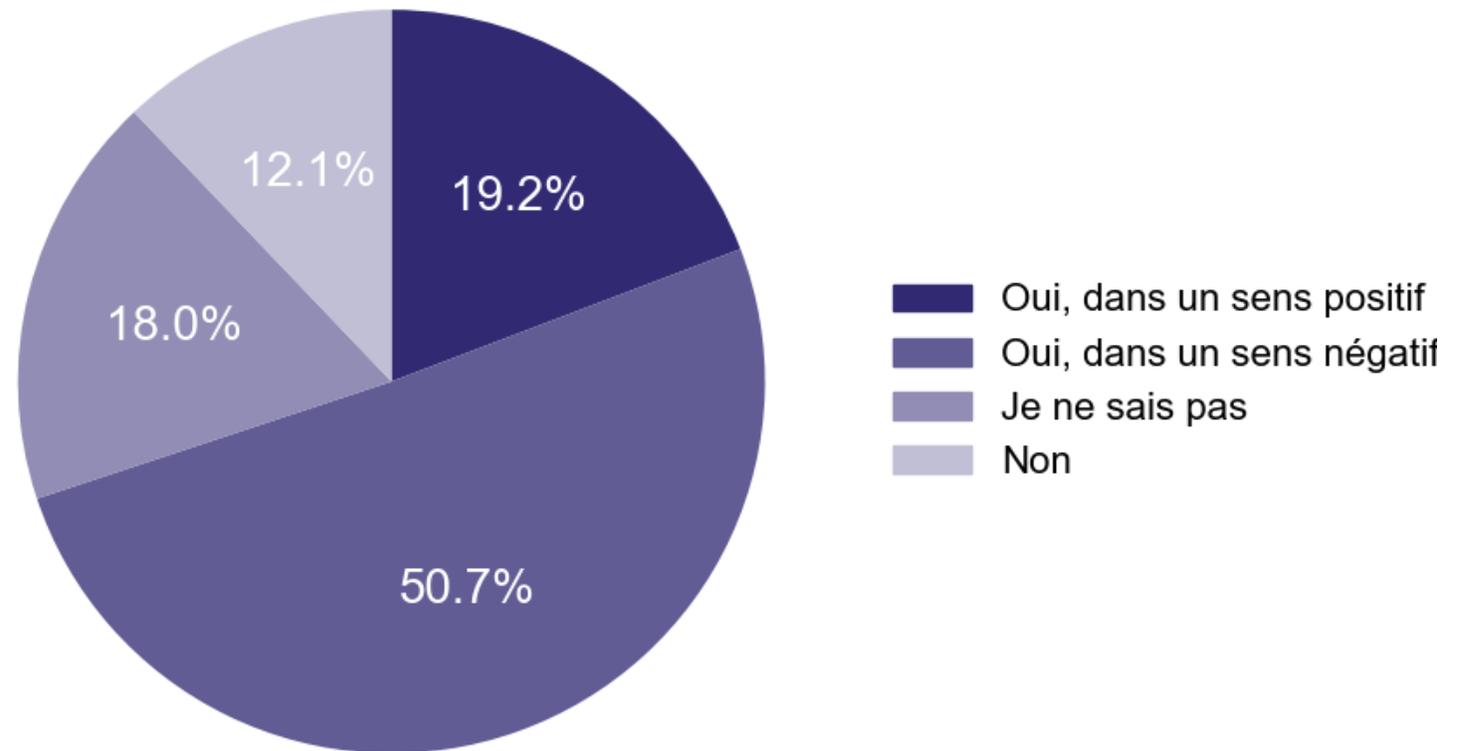
Résultats

1. Données démographiques
2. Niveau de connaissances des personnes interrogées
3. Environnement de travail et communication
4. Impact sur le lieu de travail
5. Décisions relatives à la carrière
6. Bien-être émotionnel
7. Stratégies d'adaptation
8. Soutien organisationnel



Ménopause et émotions (1)

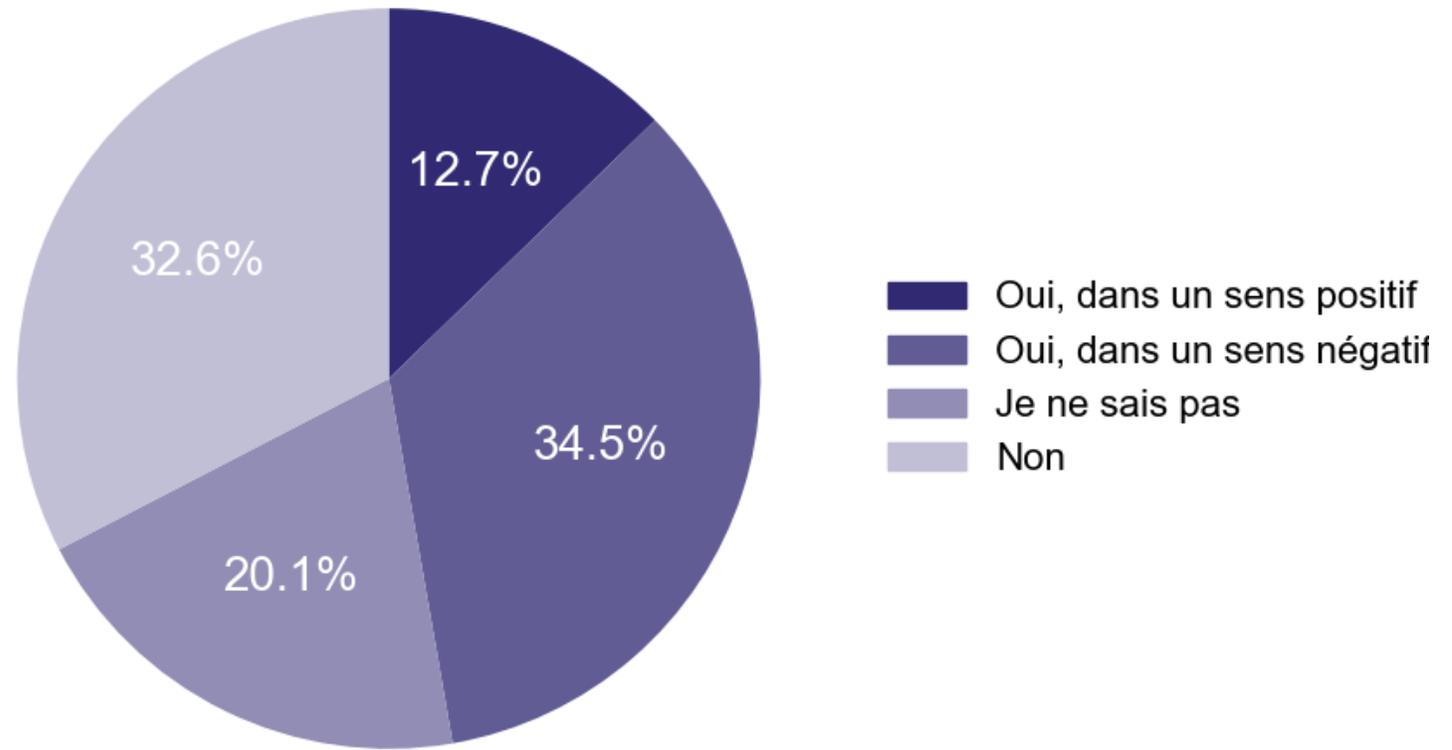
«La ménopause a-t-elle été ou est-elle un processus émotionnel pour vous?»



n=2'141

Ménopause et émotions (2)

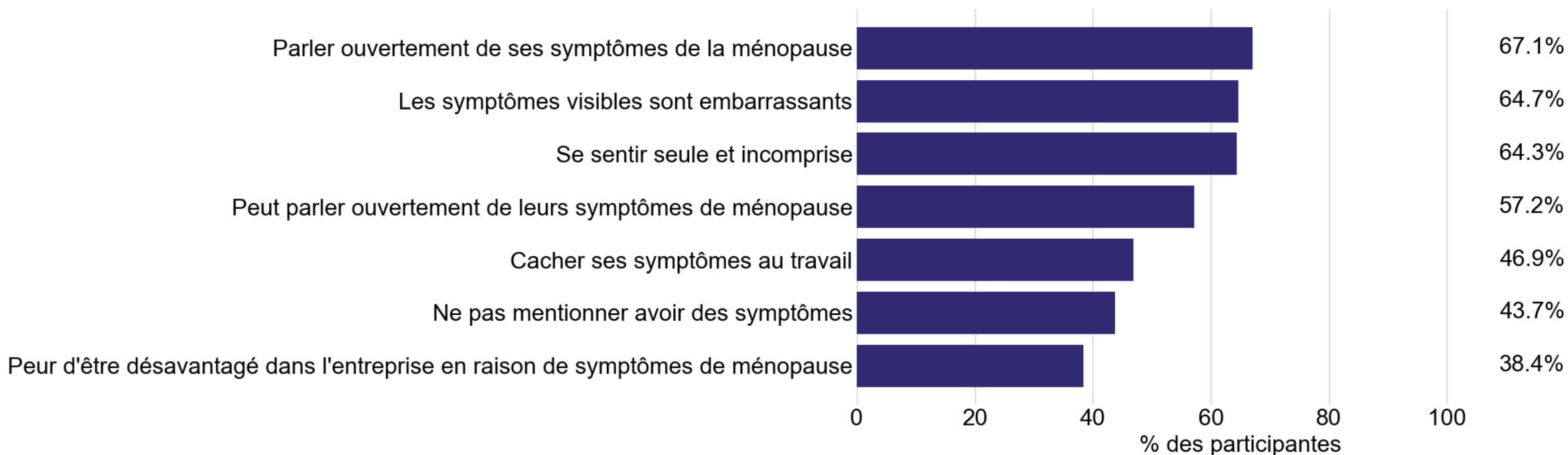
«Votre expérience émotionnelle de la ménopause influence-t-elle votre travail?»



n=2'141

Bien-être émotionnel

«La ménopause a-t-elle été ou est-elle pour vous un processus émotionnel?»



n=2'141

Résultats

1. Données démographiques
2. Niveau de connaissances des personnes interrogées
3. Environnement de travail et communication
4. Impact sur le lieu de travail
5. Décisions relatives à la carrière
6. Bien-être émotionnel
7. **Stratégies d'adaptation**
8. Soutien organisationnel



Stratégies d'adaptation

«Avez-vous utilisé une ou plusieurs des méthodes suivantes pour soulager vos symptômes de la ménopause?» (Plusieurs réponses possibles)

Stratégie d'adaptation	% des personnes interrogées
Sport	56,8
Consultation médicale	46,5
Traitement hormonal substitutif	44,5
Remèdes à base de plantes	42,5
Compléments alimentaires	41,8
Changement d'alimentation	38,2
Techniques de relaxation	32,7
Yoga	32,0

Stratégie d'adaptation	% des personnes interrogées
Méditation	25,1
Médecine chinoise/acupuncture	15
Physiothérapie	14,4
Gymnastique du plancher pelvien	14,4
Homéopathie	13,2
Psychothérapie	10,8
Aromathérapie	6,0

n=2'215

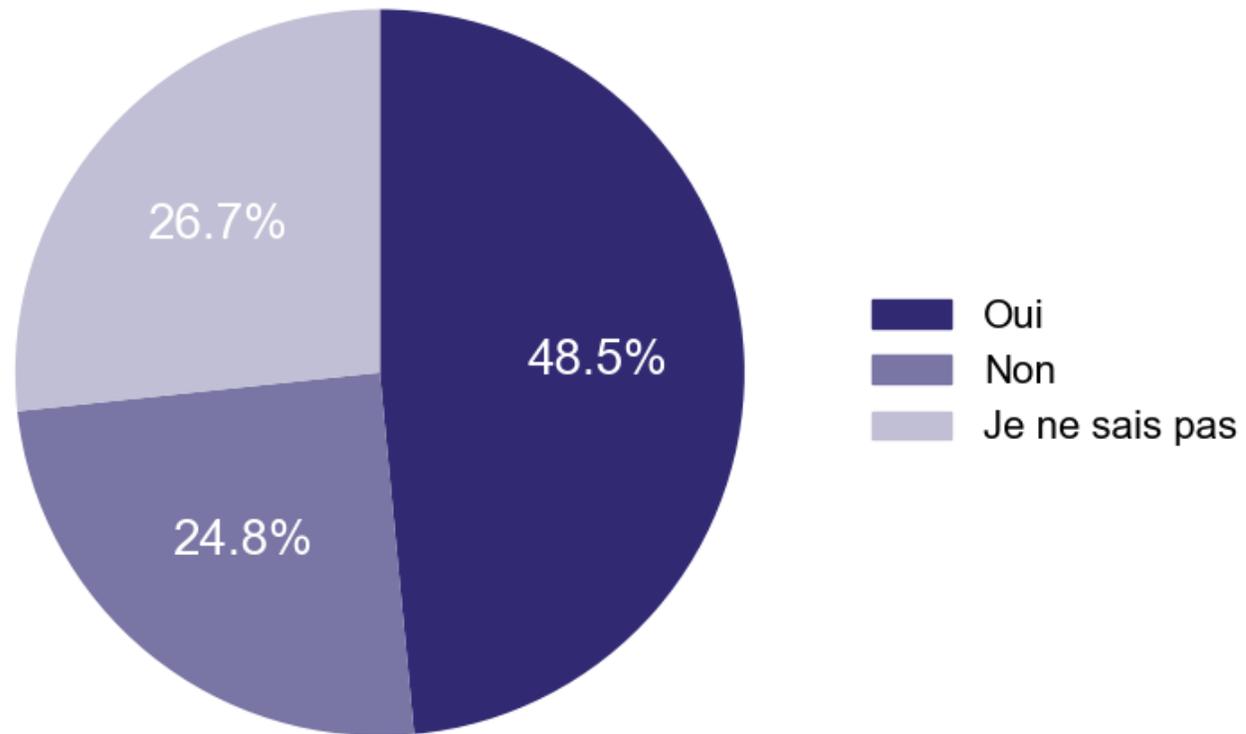
Résultats

1. Données démographiques
2. Niveau de connaissances des personnes interrogées
3. Environnement de travail et communication
4. Impact sur le lieu de travail
5. Décisions de carrière
6. Bien-être émotionnel
7. Stratégies d'adaptation
8. Soutien organisationnel



Soutien organisationnel

«Souhaitez-vous bénéficier d'une aide de votre employeur sur le thème de la ménopause?»



n=2'259

Offres de soutien disponibles

«Parmi les mesures suivantes destinées à faciliter la ménopause, lesquelles sont disponibles sur votre lieu de travail?» (Plusieurs réponses possibles)

▪ Possibilité de travailler à domicile	(45,5 %)
▪ Modèles de temps de travail flexibles	(39,6 %)
▪ Tenue de travail flexible ou adaptée aux besoins	(28,4 %)
▪ Meilleur accès aux installations sanitaires et aux articles de toilette	(27,8 %)
▪ Organisation flexible ou adaptée aux besoins des tâches professionnelles	(24,5 %)
▪ Postes de travail climatisés	(24,3 %)
▪ Communication ouverte sur le thème de la ménopause	(16,2 %)
▪ Possibilités d'échanger avec d'autres femmes de l'entreprise sur le thème de la ménopause	(14,8 %)
▪ Cours sur les techniques de relaxation	(10,5 %)
▪ Offres d'information sur la ménopause	(9,4 %)
▪ Sensibilisation des collaborateurs au sujet de la ménopause	(8,1 %)
▪ Sensibilisation des cadres à la ménopause	(6,9 %)
▪ Mise en place d'une culture d'entreprise favorable à la ménopause	(5,4 %)
▪ Offres sportives spécialement destinées aux femmes ménopausées	(2,7 %)
▪ Suivi médical par le médecin du travail sur le thème de la ménopause	(2,6 %)
▪ Accompagnement psychologique sur le thème de la ménopause	(2,1 %)

n=2'259

Offres de soutien utiles

«Parmi les mesures suivantes destinées à soulager les symptômes de la ménopause, lesquelles vous semblent utiles?» (Plusieurs réponses possibles)

▪ Sensibilisation des cadres à la ménopause	(64,6 %)
▪ Communication ouverte sur le thème de la ménopause	(61,6 %)
▪ Offres d'information sur la ménopause	(59,8 %)
▪ Sensibilisation des collaborateurs à la ménopause	(59,0 %)
▪ Mise en place d'une culture du travail favorable à la ménopause	(58,3 %)
▪ Postes de travail climatisés	(55,1 %)
▪ Modèles de temps de travail flexibles	(53,5 %)
▪ Cours sur les techniques de relaxation	(49,9 %)
▪ Possibilités d'échanger avec d'autres femmes de l'entreprise sur le thème de la ménopause	(49,0 %)
▪ Offres sportives spécialement destinées aux femmes ménopausées	(46,9 %)
▪ Possibilité de travailler à domicile	(44,7 %)
▪ Suivi médical par le médecin du travail sur le thème de la ménopause	(40,5 %)
▪ Accompagnement psychologique sur le thème de la ménopause	(40,4 %)
▪ Organisation flexible ou adaptée aux besoins des tâches professionnelles	(37,8 %)
▪ Meilleur accès aux installations sanitaires et aux articles de toilette	(29,7 %)
▪ Tenue de travail flexible ou adaptée aux besoins	(25,7 %)

n>1'000

Offres de soutien utiles

«D'autres mesures que celles mentionnées ci-dessus sont-elles proposées pour aider à traverser la ménopause ou trouveriez-vous d'autres mesures utiles?»
[question ouverte]

Thèmes importants mentionnés :

- Adaptation/optimisation de la charge de travail et/ou du temps de travail
- Possibilité de se reposer/aménagement de salles de repos
- Congés supplémentaires/congés payés/jours de congé supplémentaires
- Promotion d'une alimentation saine et élaboration de menus équilibrés dans les cantines
- Compensation financière pour les femmes (en raison du travail à temps partiel, de la retraite anticipée due à la ménopause)
- Offres de conseil interne/subventions pour des conseils externes
- Aménagement du poste de travail en fonction des besoins

Offres de soutien utiles – Témoignages tirés de l'enquête (I)

«D'autres mesures que celles mentionnées ci-dessus sont-elles proposées pour aider à traverser la ménopause ou trouveriez-vous d'autres mesures utiles?»
[question ouverte]

Des rencontres sur le sujet de la ménopause

Déjeuner-conférence sur la ménopause

Sensibilisation des cadres sur le sujet

Conseils nutritionnels pour la ménopause

Offres de soutien utiles – témoignages tirés de l'enquête (II)

«D'autres mesures que celles mentionnées ci-dessus sont-elles proposées pour aider à traverser la ménopause ou trouveriez-vous d'autres mesures utiles?»
[question ouverte]

Réunions faites à l'extérieur, en marchant par exemple

Évolution professionnelle pendant la ménopause, coaching

Salle de repos avec possibilité de s'allonger

Table réglable en hauteur en cas de bouffées de chaleur dans le dos

Contacts



Prof. Dr Andrea Rumler
Professeure en gestion d'entreprise
générale
et marketing,
École supérieure d'économie
et de droit de Berlin
andrea.rumler@hwr-berlin.de



Prof. Dr méd. Petra Stute
Médecin-cheffe et médecin-cheffe adjointe
Endocrinologie gynécologique
et médecine reproductive,
Clinique gynécologique de l'Inselspital de
Berne
petra.stute@insel.ch



**Dr Joëlle Zingraff Co-
PDG**
The Women Circle AG
joelle.zingraff@
TheWomenCircle.ch



**Dr Adrian Krahn Co-
PDG**
The Women Circle AG
adrian.krahn@
TheWomenCircle.ch