

« **Ma ménopause et moi** » :

un guide essentiel pour comprendre et vivre pleinement la ménopause

Une initiative du Cercle InterL pour informer, soutenir et déstigmatiser cette étape naturelle de la vie des femmes

Paris, le 15 Octobre 2024 - Le Cercle InterL est heureux d'annoncer la publication d'un livret inédit intitulé « **Ma ménopause et moi** », conçu pour accompagner et informer les femmes sur cette étape cruciale de leur vie. Cette parution coïncide avec la Journée internationale de la ménopause, le 18 octobre prochain, une occasion idéale pour briser les tabous et favoriser une meilleure compréhension de la ménopause.

Rédigé par Laurence Dejouany, consultante pour le groupe Femmes & Santé du Cercle InterL, ce livret aborde avec simplicité et bienveillance les changements physiques et émotionnels que traversent les femmes pendant cette période. Conçu à partir de témoignages sincères et de conseils d'expert.e.s, il offre des informations essentielles et des réponses aux questions souvent tues. Parmi les thématiques abordées : le traitement hormonal, les bouffées de chaleur, le brouillard cognitif, la prise de poids, et bien d'autres. Il propose également des pistes pour vivre la ménopause comme une phase de renouveau, un « second printemps » selon l'expression japonaise.

Un besoin de sensibilisation et de soutien

Encore taboue, la ménopause est pourtant une réalité pour 14 millions de femmes en France, dont plus de 500 000 chaque année. En juin dernier, des initiatives locales, comme le Conseil départemental de la Gironde, ont même instauré un congé spécifique pour les femmes en situation de ménopause, montrant l'importance de soutenir cette transition.

Avec cette publication, le Cercle InterL et son groupe de travail « Femmes et Santé » souhaitent rendre l'information accessible et encourager les femmes à vivre cette période avec sérénité et assurance. Le livret est également destiné aux proches et aux employeurs, afin de créer un dialogue plus ouvert et de comprendre les impacts multiples de la ménopause dans le cadre familial et professionnel.

Le livret « **Ma ménopause et moi** » est disponible en téléchargement gratuit sur le site du Cercle InterL: <https://www.interelles.com/la-boite-a-outils/ma-menopause-et-moi>

Save the date! Le prochain Colloque du Cercle InterL se déroulera le **3 avril 2025**.

A propos du Cercle InterL :

Le Cercle InterL s'engage depuis 22 ans en faveur de la mixité et de l'égalité professionnelle dans les secteurs scientifiques et technologiques, avec l'ambition de créer les conditions favorables à l'équilibre des genres et à la performance. Il regroupe les réseaux de 14 entreprises industrielles et technologiques : CEA, Dassault Systèmes, EDF, Engie, GE, IBM, Lenovo, Orange, Orano, Qualcomm, Renault Group, SAP, Schlumberger, SNCF. Ses membres se mobilisent toute l'année dans des groupes de travail et de réflexion pour encourager la mixité au sein des filières et métiers scientifiques et technologiques, favoriser l'accès des femmes à des postes à responsabilité, défendre l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle, et partager les bonnes pratiques au sein du réseau. Le contenu de ces ateliers est restitué durant le Colloque annuel et publié dans les actes du Colloque disponibles sur le site internet du Cercle: www.interelles.com

Suivez l'actualité du Cercle sur [sa page LinkedIn](#)

Contact Presse

Sylvie Léchevin, sylvie.lechevin@sap.com, +33 6 28 74 99 23

