

---

# L'impact de la ménopause sur la qualité de vie et la productivité des salariées italiennes : stratégies durables en activité physique et nutrition

Francesca Strassoldo Di Villanova\*<sup>1,2</sup>, Gabriele Morganti<sup>1,3</sup>, Matteo Vitarelli<sup>1,4</sup>, Matteo Quarantelli<sup>1</sup>, Bruno Ruscello<sup>1,5</sup>, Elvira Padua<sup>1</sup>, and Bernard Andrieu<sup>2</sup>

<sup>1</sup>San Raffaele Open University of Rome – Italie

<sup>2</sup>Institut des Sciences du Sport-Santé de Paris – Université Paris Cité – France

<sup>3</sup>Birmingham City University – Royaume-Uni

<sup>4</sup>University of Verone – Italie

<sup>5</sup>Tor Vergata University, Rome – Italie

## Résumé

**Introduction :** La ménopause survient naturellement entre 45 et 56 ans, entraînant souvent des troubles urogénitaux, vasomoteurs, psychogènes, ostéoarticulaires, digestifs, ainsi qu'une baisse du désir sexuel et des changements corporels (Peacock et al., 2025).

Étant les employées ménopausées de plus en plus nombreuses, les symptômes, qui influencent le vieillissement et la santé, peuvent aussi causer une retraite anticipée. En effet, l'expérience de la ménopause varie considérablement selon des facteurs individuels tels que l'activité physique, l'alimentation, l'IMC et le statut socio-économique (Faubion et al., 2024). Qu'elle soit perçue comme un déclin fonctionnel, une étape naturelle ou la fin des menstruations, ces modifications peuvent influencer la qualité de vie et l'image corporelle (Vaccaro et al., 2021).

Les stratégies d'adaptation privilégiées incluent principalement des traitements non hormonaux, comme la modification du mode de vie. Par conséquent, étudier ces comportements durables est essentiel pour aider les femmes à préserver leurs capacités physiologiques, cognitives et sensorimotrices, en particulier dans le cadre professionnel. Effectivement, l'activité physique, notamment l'aérobic, le yoga, la musculation (Money et al., 2024), et certains régimes alimentaires, comme la diète méditerranéenne (Szmids et al., 2023), pourraient atténuer les effets de la ménopause, bien que les preuves soient limitées. En outre, en Italie comme dans d'autres pays, peu d'études analysent le statut professionnel ou sont menées en entreprise.

De ce fait, cette analyse vise à explorer comment la ménopause affecte la qualité de vie, la productivité, l'image corporelle, l'activité physique et l'alimentation des salariées italiennes. En même temps, un intérêt particulier est porté aux stratégies durables diététiques et d'entraînement qui aident les femmes à s'adapter.

**Méthode :** L'étude utilisera une méthode mixte combinant des données quantitatives (questionnaires sociodémographiques, de symptômes, d'activité physique, MEDI-lite validé,

---

\*Intervenant

échelle visuelle d'IMC) et qualitatives (entretiens semi-directifs, dessins de conscience ; Andrieu, 2023). L'objectif est d'explorer les perceptions subjectives et de les croiser avec des indicateurs mesurables pour identifier des tendances et corrélations. Le recrutement sera effectué par échantillonnage raisonné auprès des salariées de l'entreprise partenaire italienne *Porto Antico di Genova S.P.A.*, suivant la théorie de la saturation de données qualitatives. Seules les femmes ménopausées sans traitement hormonal substitutif seront incluses. L'analyse de données inclura : 1) statistiques descriptives ; 2) analyse thématique des entretiens ; 3) codage visuel des dessins, fréquence des couleurs sur les parties du corps selon les étapes hormonales et comparaison intra-individuelle ; 4) triangulation des données.

**Résultats attendus :** Nous anticipons que la ménopause peut avoir des effets négatifs sur la qualité de vie, l'image de soi et la productivité. Cependant, certaines femmes pourraient modifier leur alimentation et activité physique pour maintenir un état semblable à celui préménopause. Enfin, il est également attendu que l'image corporelle à travers les phases hormonales montre des perceptions fréquentes qui peuvent être associée à l'entraînement et au régime diététique.

**Perspectives :** Cette étude vise à combler le manque de données sur l'expérience de la ménopause en contexte professionnel en Italie. Les résultats pourraient orienter l'élaboration des protocoles durables et partagés en entreprise (espaces de repos, horaires flexibles, accompagnement nutritionnel et sportif) et nourrir des politiques de santé au travail plus inclusives.

#### Références :

- Andrieu, B. (2023). Dessins de conscience. Une théorie du corps circassien. *Presse Université Reims, Sport Acteur et representation.*
- Faubion et al. (2024). Menopause and the workplace: consensus recommendations from The Menopause Society. *Menopause*, 31(9), 741–749. <https://doi.org/10.1097/GME.0000000000002415>
- Ishak et al. (2021). Exploring women's perceptions and experiences of menopause among east coast malaysian women. *Malaysian Family Physician*, 16(1), 84–92.
- Money et al. (2024). The impact of physical activity and exercise interventions on symptoms for women experiencing menopause: overview of reviews. *BMC Women's Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12905-024-03243-4>
- Peacock et al. (2025). *Menopause Continuing Education Activity.*
- Szmidt et al. (2023). Adherence to the Mediterranean Diet in Women and Reproductive Health across the Lifespan: A Narrative Review. In *Nutrients* (Vol. 15, Issue 9). MDPI. <https://doi.org/10.3390/nu15092131>
- Vaccaro et al. (2021). What women think about menopause: An Italian survey. *Maturitas*, 147, 47–52. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2021.03.007>