

# Liste de vérification en vue d'améliorer les milieux de travail

Traiter les employé.e.s avec dignité et respect, et faire preuve de compassion envers leur expérience de la ménopause favorisera un environnement productif et empathique. Voici les éléments que les employeurs devraient envisager d'évaluer en vue de créer un **milieu de travail inclusif pour la ménopause**. Bien entendu, chaque milieu de travail est différent. Demandez à vos employées de déterminer quels changements seraient les plus utiles.

Catégorie	Éléments à évaluer	Détails	Des changements sont-ils requis?
Environnement physique	Ventilation, humidité et climatisation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contrôle individuel de la température, si possible</li> <li>• Éloigner les bureaux proches d'une source de chaleur et/ou rapprocher les bureaux des fenêtres qui peuvent être ouvertes</li> <li>• Déterminer les endroits du bureau qui sont plus frais pour que les employées puissent y accéder au besoin (par exemple, un escalier non chauffé)</li> <li>• Munir les postes de travail de ventilateurs</li> </ul>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Oui Non
	Toilettes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accès facile aux toilettes</li> <li>• S'assurer que les toilettes sont munies de poubelles suffisamment grandes pour y jeter des protections hygiéniques</li> <li>• Donner accès à des protections hygiéniques gratuites dans les toilettes, dont des protections pour flux abondant</li> </ul>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Oui Non

# Liste de vérification en vue d'améliorer les milieux de travail

Catégorie	Éléments à évaluer	Détails	Des changements sont-ils requis?
	Environnement général	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contrôler l'éclairage, si possible Fournir des couvre-fenêtres, comme des stores, pour contrôler la luminosité</li> <li>• Accès facile à une source d'eau potable froide</li> <li>• Accès à un espace de travail calme</li> <li>• Accès à une aire de repos ou à une salle pour relaxer</li> </ul>	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
<b>Heures, fonctions/ responsabilités et charge de travail</b>	Heures et quarts de travail	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoriser des horaires de travail flexibles</li> <li>• Élaborer des modalités de travail à domicile ou à distance</li> <li>• Réduire les besoins de déplacement</li> <li>• Envisager de modifier l'heure des quarts de travail</li> <li>• Envisager de modifier la durée d'un quart de travail</li> <li>• Envisager de permettre aux employées d'échanger des quarts de travail temporairement</li> </ul>	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
	Pauses	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoriser des temps de pauses flexibles ou fractionnés</li> <li>• Autoriser des pauses supplémentaires ou, au besoin, des pauses toilettes</li> <li>• Envisager la possibilité de rassembler la pause repas avec les autres pauses</li> </ul>	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non

## Liste de vérification en vue d'améliorer les milieux de travail

Catégorie	Éléments à évaluer	Détails	Des changements sont-ils requis?
	Pauses	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veiller à la disponibilité du remplacement, pour que les employées puissent prendre une pause en toute confiance, au besoin</li> <li>• Autoriser des pauses en extérieur ou l'accès à une entrée d'air frais</li> </ul>	
	Fonctions, responsabilités et charge de travail	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discuter des ajustements possibles (temporaires ou permanents) de la charge de travail, des tâches et des fonctions qui s'avèrent difficiles</li> <li>• Proposer des options pour d'autres fonctions ou tâches; envisager des heures supplémentaires pour accomplir les tâches au besoin et/ou envisager de réduire les tâches physiques pour certaines personnes</li> <li>• Envisager de réduire le nombre de réunions en présentiel</li> <li>• Faire preuve de souplesse quant aux exigences de présence sur place si une personne se sent mal à l'aise en raison de symptômes particuliers</li> <li>• Envisager un soutien administratif ou de l'aide pour les nouvelles techniques organisationnelles</li> <li>• Renforcer l'équilibre entre la vie professionnelle et la vie personnelle</li> <li>• Autoriser les congés pour rendez-vous médicaux ou traitements</li> <li>• Discuter des stratégies de gestion du stress</li> </ul>	<input data-bbox="1284 1077 1357 1150" type="checkbox"/> Oui <input data-bbox="1406 1077 1479 1150" type="checkbox"/> Non

## Liste de vérification en vue d'améliorer les milieux de travail

Catégorie	Éléments à évaluer	Détails	Des changements sont-ils requis?
Uniformes et Équipement		<ul style="list-style-type: none"><li>• Si un uniforme est requis, privilégier les fibres naturelles et respirantes avec possibilité de superposition</li><li>• Fournir une taille confortable ou faire preuve de souplesse, par exemple en exigeant des couleurs homogènes, mais en laissant le choix de la taille et du tissu aux employées</li><li>• Donner la possibilité de changer d'uniforme pendant un quart de travail ou pour en commander plus, au besoin</li><li>• Limiter le temps passé à porter un équipement de protection individuelle (ÉPI) tel que des masques faciaux (sous réserve de toute mesure relative à la COVID ou à d'autres maladies infectieuses) S'assurer que l'ÉPI est de taille appropriée pour qu'il soit aussi confortable que possible à porter pendant de longues périodes</li></ul>	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non