

La Ménopause n'existe pas

Stéphanie Baron publie un essai qui ose enfin nommer la périménopause au travail

Stéphanie Baron, consultante et formatrice depuis plus de vingt ans, publie *La Ménopause n'existe pas* (auto-édition, ISBN 978-1-0692434-3-0), un essai de non-fiction qui s'attaque à l'angle mort persistant de la périménopause dans le monde professionnel.

LA THÈSE EN UNE PHRASE

« Techniquement, la ménopause ne dure qu'un jour. Les dix ans d'avant restent rarement nommés, encore moins au travail. »

Ces années de bouffées de chaleur, de brouillard cognitif, de douleurs articulaires et de diagnostics ratés, qui précèdent ce jour-là, portent un nom que presque personne n'utilise : la périménopause. C'est ce silence lexical, et ses conséquences bien réelles sur la santé, la carrière et la légitimité de millions de femmes, que Stéphanie Baron documente avec un humour direct et sans filtre.

POURQUOI MAINTENANT

La réforme des retraites a allongé la piste : les femmes sont désormais en poste jusqu'à 64 ans. La périménopause commençant statistiquement vers 47 ans, ce sont dix-sept années de carrière qui chevauchent directement la transition hormonale, un chevauchement que ni les entreprises ni la médecine du travail ne sont aujourd'hui équipées pour nommer.

« Plus de 17 millions de femmes en France se payent un chantier de rénovation complet sans avoir jamais demandé de devis ni reçu les plans. »

Stéphanie Baron, *La Ménopause n'existe pas*

UN LIVRE, PAS UNE BROCHURE BIEN-ÊTRE

La Ménopause n'existe pas n'est pas un guide clinique sur le traitement hormonal : ce terrain est déjà couvert par d'autres ouvrages. C'est un essai qui met en scène les hormones elles-mêmes (« le casting hormonal », chapitre 4) avec l'irrévérence d'une série culte, et qui s'adresse directement aux femmes professionnelles concernées, mais aussi aux DRH, managers et coachs amenés à accompagner des collaboratrices à cette étape de carrière.

À PROPOS DE L'AUTRICE

Stéphanie Baron est consultante, formatrice et autrice. Depuis plus de vingt ans, elle accompagne dirigeants, équipes, entrepreneurs et coachs en Europe et en Amérique du Nord sur les questions de pouvoir, d'identité et de transitions de vie. Également chargée de cours dans plusieurs universités au Canada et aux États-Unis, elle est fondatrice de COCO, The COaching Collective. *La Ménopause n'existe pas* est son premier essai.

INFORMATIONS PRATIQUES

Titre

La Ménopause n'existe pas

Autrice	Stéphanie Baron
Genre	Essai, non-fiction
ISBN	978-1-0692434-3-0
Formats	Broché et numérique (KDP/Amazon). Exemplaires événementiels via AGL Imprimerie.
Langue	Français
Où l'acheter	Amazon (principal), Payhip (secondaire)
Prix	9,99 € (version Kindle), 18,99 € (version broché)
Contexte	Gala Fil Rouge, « Femmes dans les médias » (Occitanie), avant le 2 juillet 2026

CONTACT PRESSE

Toute demande d'interview, de visuel ou d'exemplaire presse peut être adressée via le formulaire de contact du site : stephaniebaron.com/contact.html

###

Document généré le 25 juin 2026 pour stephaniebaron.com. À mettre à jour avant chaque nouvelle diffusion (date, prix, visuels).