

Maladies et lésions

Syndrome post-COVID-19 (COVID-19 de longue durée) et lieu de travail

Sur cette page

[Qu'est-ce que le « syndrome post-COVID-19 », aussi appelé « COVID-19 de longue durée »?](#)

[Quels sont les symptômes du syndrome post-COVID-19?](#)

[Comment peut-on diagnostiquer le syndrome post-COVID-19?](#)

[Est-ce que le syndrome post-COVID-19 est une maladie répandue?](#)

[Le syndrome post-COVID-19 représente-t-il une préoccupation sur le plan professionnel?](#)

[Comment puis-je gérer les exigences professionnelles lorsque je souffre du syndrome post-COVID-19?](#)

Qu'est-ce que le « syndrome post-COVID-19 », aussi appelé « COVID-19 de longue durée »?

Chez certaines personnes qui ont eu la [COVID-19](#), la maladie initiale est suivie de symptômes persistants, récurrents ou nouveaux. Si ces symptômes, qui peuvent être nombreux, ne disparaissent pas dans les trois mois, on parle alors de « syndrome post-COVID-19 » ou « COVID-19 de longue durée ». Le syndrome post-COVID-19 peut se répercuter sur le travail et la vie quotidienne.

Quels sont les symptômes du syndrome post-COVID-19?

Le syndrome post-COVID-19 se manifeste différemment d'une personne à l'autre, et plus de 100 symptômes ont été signalés. Les symptômes les plus courants chez les adultes sont les suivants :

- Fatigue
- Troubles du sommeil
- Essoufflement

- Douleurs et malaises généraux
- Problèmes cognitifs, tels que perte de mémoire ou difficulté à réfléchir ou à se concentrer
- Symptômes liés à la santé mentale, tels que l'anxiété ou la dépression

Les symptômes, dont la gravité peut varier, disparaissent et réapparaissent parfois sans que l'on puisse les expliquer par un autre diagnostic. Certaines personnes signalent que le surmenage physique et mental aggrave les symptômes.

Comment peut-on diagnostiquer le syndrome post-COVID-19?

L'Agence de la santé publique du Canada précise qu'il n'existe actuellement aucun test de diagnostic du syndrome post-COVID-19 ou traitement contre cette maladie. Si vous pensez en être atteint, consultez votre fournisseur de soins de santé pour savoir comment gérer vos symptômes.

Est-ce que le syndrome post-COVID-19 est une maladie répandue?

Selon l'Agence de la santé publique du Canada, environ 15 % des personnes ayant contracté la COVID-19 continuent de présenter des symptômes après trois mois. Parmi ces personnes, près de la moitié ont présenté des symptômes pendant un an ou plus. Plus de 20 % ont déclaré que les symptômes nuisaient à leur vie quotidienne et 74 % ont manqué des jours de travail ou d'école en raison de leurs symptômes.

Le syndrome post-COVID-19 représente-t-il une préoccupation sur le plan professionnel?

Des symptômes persistants peuvent nuire à la capacité d'une personne à effectuer un travail, par exemple à accomplir des tâches qui nécessitent un effort physique, ou limiter sa capacité à terminer le travail dans un délai acceptable. Les problèmes cognitifs, tels que la perte de mémoire ou la difficulté à réfléchir ou à se concentrer, peuvent rendre difficile l'exécution de tâches concurrentes.

Que peuvent faire les responsables du lieu de travail pour soutenir une personne atteinte du syndrome post-COVID-19?

Les employeurs doivent savoir que le syndrome post-COVID-19 se manifeste différemment d'une personne à l'autre, et que les symptômes varient d'un jour à l'autre. Les travailleurs peuvent éprouver des problèmes liés à la mobilité, à l'énergie, à la concentration et à la mémoire.

Il convient d'examiner les politiques de gestion des absences et de les adapter pour soutenir les travailleurs souffrant de problèmes de santé variables qui perdurent. Les [ententes de mesures d'adaptation pour le retour au travail](#) peuvent être utiles même lorsqu'un diagnostic officiel n'est pas encore disponible ou possible.

Voici quelques mesures qui peuvent être prises sur le lieu de travail :

- Établir des horaires de travail flexibles ou personnalisés qui permettent aux travailleurs de se reposer pendant la journée ou d'organiser leur travail en fonction des moments où ils ont le plus d'énergie.
- Réorganiser le travail ou modifier les tâches.
- Permettre à la personne de gérer son énergie et ses capacités cognitives, par exemple en lui accordant des pauses plus fréquentes ou plus de temps pour accomplir ses tâches.
- Permettre le travail à domicile ou les modalités de travail hybride.
- Fournir des rappels, des instructions écrites ou des transcriptions de réunions.
- Éliminer les distractions de l'espace de travail (comme le bruit excessif) ou régler l'éclairage en cas de sensibilité à la lumière.
- Mettre en place des solutions pour aider les personnes ayant des difficultés physiques, liées par exemple à leur mobilité (p. ex. utilisation d'un scooter électrique) ou leur fournir des sièges pour les tâches qui devraient normalement être effectuées debout.
- Prendre des dispositions pour des congés prolongés.
- Faire participer le travailleur aux activités, même s'il n'est pas physiquement présent.
- Offrir à tous les travailleurs de la formation et des renseignements pour les aider à mieux comprendre le syndrome post-COVID-19 et ses répercussions.
- Redistribuer les tâches, au besoin.
- Obtenir le consentement de la personne concernée pour savoir quelles informations peuvent être communiquées à ses collègues.
- Améliorer la qualité de l'air intérieur sur le lieu de travail.

En cas de travail avec une personne atteinte du syndrome post-COVID-19 :

- Apporter un soutien en cas de problème. Comprendre que les symptômes peuvent apparaître, disparaître et réapparaître au fil du temps.
- Aider à accomplir des tâches au besoin.
- Aider à expliquer les étapes ou les processus de travail en cas de problèmes cognitifs.
- Être patient si la personne a des difficultés à communiquer ou à apprendre.

- Fournir à la personne de l'espace et de l'intimité si c'est ce dont elle a besoin.
-

Comment puis-je gérer les exigences professionnelles lorsque je souffre du syndrome post-COVID-19?

Adoptez une attitude ouverte pour discuter de vos capacités actuelles et des fonctions que vous pouvez assumer au travail.

- Demandez une redistribution des tâches.
 - Adoptez un rythme de travail qui vous permet de conserver votre énergie, car cela peut contribuer à réduire le risque de rechute.
 - Prenez des pauses pour gérer votre énergie et vos capacités cognitives.
 - Demandez de l'aide pour les tâches à accomplir.
 - Demandez de l'espace et de l'intimité lorsque vous en avez besoin.
 - Faites preuve d'indulgence envers vous-même et prenez soin de votre santé physique et mentale.
-

Date de la première publication de la fiche d'information : 2025-06-30

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2025-06-30

Avertissement

Bien que le CCHST s'efforce d'assurer l'exactitude, la mise à jour et l'exhaustivité de l'information, il ne peut garantir, déclarer ou promettre que les renseignements fournis sont valables, exacts ou à jour. Le CCHST ne saurait être tenu responsable d'une perte ou d'une revendication quelconque pouvant découler directement ou indirectement de l'utilisation de cette information.