

Les maladies chroniques en milieu de travail

Nouvelles données et stratégies pour favoriser la santé des employés



Table des matières

-
-
-
-
-
-
-



01

Influence grandissante des maladies chroniques

Au cours des dernières années, la santé des employés a été fortement axée sur la santé mentale. Et pour cause. L'incidence des troubles mentaux a commencé à augmenter avant 2020 – et la pandémie n'a fait qu'exacerber cette tendance. Selon nos données, les troubles mentaux représentent actuellement près de 40 % des règlements invalidité de longue durée. L'impact, tant pour les employés que pour les employeurs, a été énorme.

Mais il n'y a pas que les troubles mentaux qui croissent à un rythme préoccupant. Les maladies physiques chroniques, comme le diabète et les maladies cardiovasculaires, sont aussi en hausse parmi les employés canadiens. Les effets de ces maladies sur la productivité et la santé des employés sont moins immédiats et évidents que ceux des troubles mentaux. Mais leur incidence à long terme est considérable.

Il est inquiétant de constater que ces affections touchent de plus en plus souvent les jeunes. Les maladies chroniques ne touchent plus uniquement les personnes dans la cinquantaine et la soixantaine. De nombreux employés dans la trentaine et la quarantaine, et parfois plus jeunes, souffrent d'au moins une maladie chronique. Nos données indiquent que les femmes seraient plus touchées que les hommes. Cela accentue davantage l'écart hommes-femmes en santé qui existe au Canada.

Les maladies chroniques ne touchent plus uniquement les personnes dans la cinquantaine et la soixantaine. De nombreux employés dans la trentaine et la quarantaine, et parfois plus jeunes, souffrent d'au moins une maladie chronique.





Une alimentation médiocre, un mode de vie sédentaire, un stress élevé et des taux d'obésité croissants expliquent cette tendance. De plus, la pandémie a intensifié l'apparition des maladies chroniques physiques, en raison de tests de dépistage manqués, de rendez-vous annulés et de difficultés à adopter un mode de vie sain. La dégradation de la santé mentale pendant la pandémie a aussi contribué à l'amplification des maladies chroniques physiques.

Forte incidence – et coût élevé – des maladies chroniques

Aujourd'hui, près de la moitié (45,1 %) des Canadiens sont atteints d'au moins une maladie chronique majeure¹. Et il y a un coût à cela. Les maladies chroniques coûtent à l'économie canadienne 190 milliards de dollars par année. C'est 122 milliards de dollars en perte indirecte de revenus et de productivité. Les individus et les employeurs assument une grande part de ces coûts².

Nous nous attendons à ce que la tendance à la hausse de l'incidence des maladies chroniques se poursuive. Le diabète en est un exemple frappant. Diabetes Canada prévoit que d'ici 2033 plus de 5 millions de Canadiens seront atteints de diabète. Il s'agit d'une hausse de 26 % sur 10 ans.

Nous avons besoin de prévention et de soutien pour la gestion des maladies chroniques

Heureusement, de nombreuses maladies chroniques peuvent être évitées dans une large mesure. Et la prévention des maladies chroniques est évidemment l'idéal. Les programmes de prévention et de mieux-être au travail s'avèrent bénéfiques tant pour les employeurs que pour les employés.

Les employeurs qui aident les employés à gérer leur affection peuvent atténuer considérablement les effets sur le lieu de travail. Ceux-ci comprennent l'invalidité, l'absentéisme, la perte de productivité et les coûts des médicaments et d'autres traitements.

Dans les faits, plus de gens devront néanmoins composer avec une maladie chronique à la maison et au travail. Nous devons mettre davantage l'accent sur une gestion optimale des maladies. Les employeurs qui aident les employés à gérer leur affection peuvent atténuer considérablement les effets sur le lieu de travail. Ceux-ci comprennent l'invalidité, l'absentéisme, la perte de productivité ainsi que les coûts des médicaments et d'autres traitements.

La gestion optimale d'une maladie, notamment l'adhésion au traitement et l'adoption de saines habitudes de vie, peut avoir un grand impact sur les résultats en matière de santé. Des recherches montrent qu'une rémission est possible pour certaines personnes atteintes de maladies chroniques – y compris le diabète³. Il est crucial d'avoir un soutien approprié pour y arriver – un modèle de soins proactif, accessible, pratique et individualisé.



Qu'est-ce qu'une maladie chronique?

De nombreuses maladies ou blessures, telles que grippe, infection ou douleurs musculaires, ont une fin et un début déterminés. Vous souffrez d'une affection ou vous vous blessez, vous obtenez des soins et vous guérissez complètement.

Une maladie chronique est une affection qui peut persister indéfiniment. Il s'agit de maladies courantes touchant de nombreux Canadiens, telles que maladies cardiovasculaires, diabète, maladies respiratoires chroniques et arthrite⁴. Certaines peuvent être évitées, car elles sont étroitement liées à de mauvaises habitudes de vie telles que pauvre alimentation, tabagisme, manque d'exercice et consommation d'alcool. Ces habitudes peuvent toutefois être difficiles à changer, ce qui rend le soutien en matière de mieux-être particulièrement important.

Les maladies chroniques ne se limitent pas aux affections physiques. Certains troubles mentaux peuvent aussi être chroniques, ce qui signifie qu'ils sont continus, persistants ou récurrents. Il peut s'agir de troubles de la personnalité, de troubles alimentaires, de troubles de l'usage d'une substance ainsi que de troubles de l'humeur (comme l'anxiété et la dépression).

Bien que nombre de maladies chroniques soient incurables, il est souvent possible de les gérer. Beaucoup de gens améliorent énormément leur santé en suivant un traitement approprié et en modifiant leur mode de vie.

Ce que nous révèlent nos données sur les demandes de règlement

Nous avons cherché à comprendre les tendances liées aux maladies chroniques qui touchent le milieu de travail. Nos données sur les demandes de règlement de frais de médicaments portaient sur plus de trois millions de participants. Notre analyse a couvert une période de cinq ans (2019-2023). L'examen de toutes ces données nous permet de proposer un regard exclusif sur la santé des employés au pays.

Nous avons examiné les tendances liées aux médicaments prescrits pour traiter plusieurs des maladies chroniques physiques les plus courantes. Nous avons ciblé le diabète, l'hypertension artérielle, l'hypercholestérolémie et l'asthme/la maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC) (figure 1). Voici nos observations.

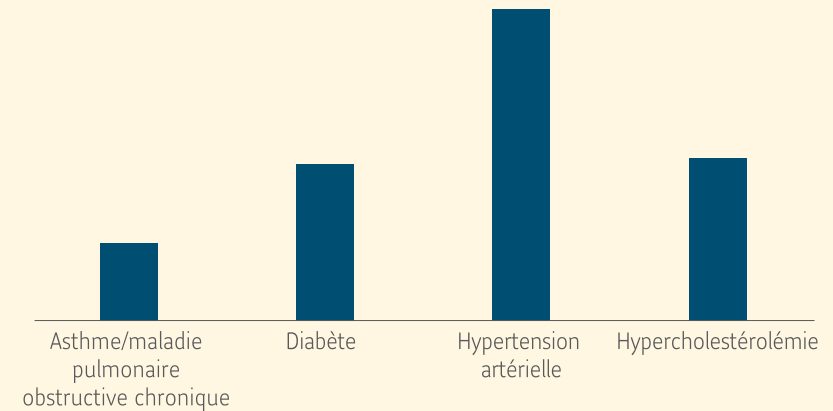
Le nombre de demandes de règlement de frais de médicaments pour les maladies chroniques augmente

Notre examen a révélé une hausse du nombre des demandes de règlement de frais de médicaments par participant au cours des cinq dernières années pour toutes les maladies chroniques. Les médicaments contre le diabète ont connu la plus forte croissance, avec une augmentation d'environ 30 % entre 2019 et 2023 (figure 2).



FIGURE 1

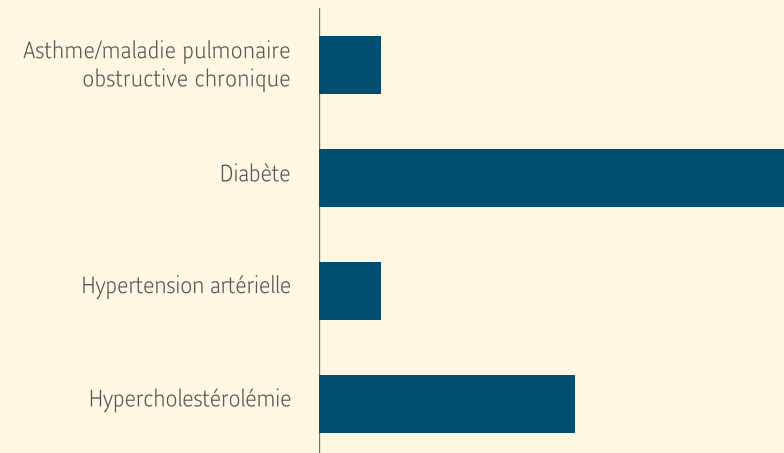
Nombre de demandes de règlement par participant (2023)



Données de la Sun Life

FIGURE 2

Croissance du nombre de demandes de règlement par participant, en pourcentage (2019 à 2023)



Données de la Sun Life



Pleins feux sur le diabète

Un Canadien sur dix est atteint de diabète. C'est plus de 4 millions de personnes – et ce nombre devrait atteindre 5 millions d'ici 2033.

Des millions de Canadiens sont atteints de prédiabète. Le prédiabète se définit par un taux de sucre dans le sang supérieur à la normale qui n'est pas encore assez élevé pour être qualifié de diabète. Le prédiabète peut se transformer en diabète et entraîner des complications s'il n'est pas adéquatement pris en charge.

Le diabète occasionne de nombreux problèmes de santé, notamment 30 % des AVC, 40 % des crises cardiaques et 50 % des cas d'insuffisance rénale nécessitant une dialyse. Cela entraîne des répercussions importantes sur la productivité au travail et les coûts des régimes collectifs.

- Le diabète est à l'heure actuelle la deuxième catégorie de dépenses liées aux médicaments en importance. C'est aussi l'une des catégories qui augmentent le plus rapidement.
- Les employés atteints de diabète s'absentent du travail de 2 à 10 jours de plus par année que les employés qui n'en sont pas atteints.
- Le diabète est une comorbidité fréquente des règlements invalidité, y compris 20 % des règlements invalidité de longue durée.

Sources :

Gouvernement du Canada, Aperçu du diabète au Canada 2023.

Données de la Sun Life.

Diabetes Canada, Diabetes in Canada, 2023 Backgrounder.

Diabetes Canada, About diabetes.

Breton MC, Guénette L, Amiche MA, Kayibanda JF, Grégoire J-P, Moisan J. Burden of diabetes on the ability to work: a systematic review. *Diabetes Care*. 2013;36:740-749.



Le nombre de demandes de règlement présentées par les femmes augmente plus vite que celui des hommes

Dans l'ensemble, les hommes ont présenté davantage de demandes de règlement de frais de médicaments pour une maladie chronique (figure 3). Cela correspond aux données de santé publique, qui indiquent que les hommes sont plus souvent atteints de ces affections que les femmes.

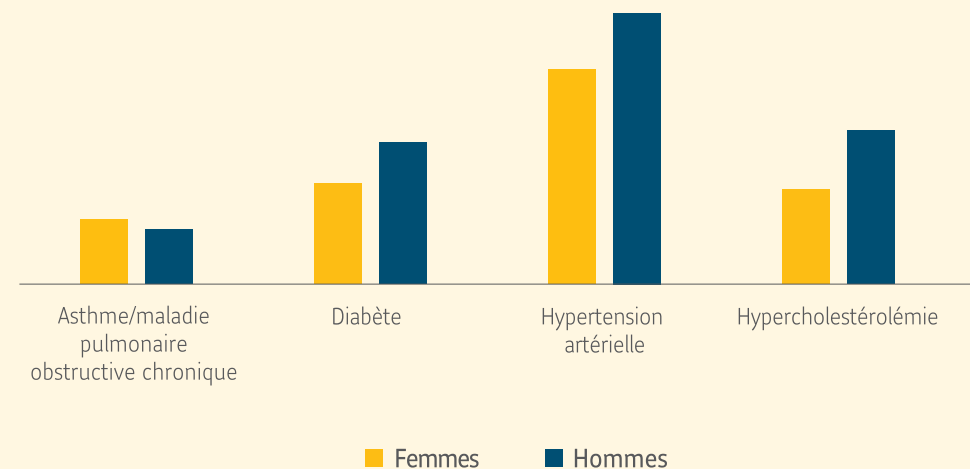
Cependant, une tendance importante ressort de nos données : une croissance des demandes de règlement nettement plus forte chez les femmes. Cela a été constaté pour toutes les catégories, sauf l'hypertension artérielle. La croissance des demandes de règlement de frais de médicaments contre le diabète des femmes a été particulièrement forte. En effet, elle a augmenté 40 % plus vite que celle des hommes (figure 4).

L'obésité contribue de toute évidence à la hausse des cas de diabète. Le lien entre le surplus de poids et le diabète est indéniable. Les personnes en situation d'obésité sont beaucoup plus susceptibles de développer cette affection. Les taux d'obésité ont grimpé ces dernières décennies, tant chez les femmes que chez les hommes⁵. Cependant, les recherches indiquent qu'un indice de masse corporel (IMC) élevé est associé à un risque plus élevé de diabète de type 2 chez les femmes que chez les hommes. Les femmes atteintes de diabète ont aussi un risque accru de complications telles que maladies cardiaques, perte de vision, maladies rénales et dépression⁶.



FIGURE 3

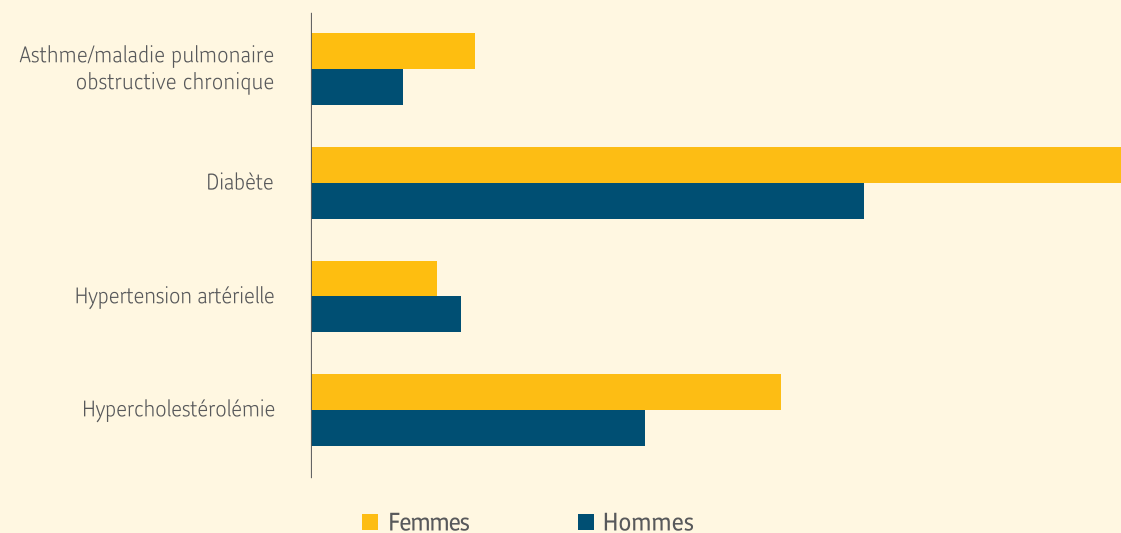
Nombre de demandes de règlement par participant (2023)



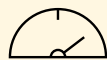
Données de la Sun Life

FIGURE 4

Croissance du nombre de demandes de règlement par participant, en pourcentage (2019 à 2023)



Données de la Sun Life



Effets des taux croissants d'obésité

Les professionnels de la santé ne voient plus l'obésité comme une simple question de choix de mode de vie. Cette maladie chronique complexe requiert un traitement individualisé et du soutien à long terme comme toute autre affection complexe.

L'obésité présente aussi un facteur de risque accru pour diverses autres maladies chroniques, notamment le diabète, l'hypertension artérielle, les maladies cardiaques, l'asthme, l'arthrite et plusieurs types de cancer. Par exemple :

- Le taux de diabète de type 2 est de trois à sept fois plus élevé chez les individus en situation d'obésité⁷.
- L'obésité ou l'excès de poids est responsable de 78 % des cas d'hypertension artérielle chez les hommes et de 65 % chez les femmes⁸.
- Les adultes en situation d'obésité sont plus de 50 % plus susceptibles de souffrir d'asthme que ceux sans surpoids⁹.

Les taux d'obésité au Canada ne cessent de croître. En 2022, environ 30 % des adultes de 18 ans et plus étaient en situation d'obésité¹⁰. Ils étaient seulement 22,5 % en 2005. Le milieu de la recherche s'attend à ce que ces taux continuent d'augmenter¹¹.



Les participants sont touchés plus tôt dans la vie

Les participants plus jeunes ont présenté moins de demandes de règlement de frais de médicaments pour une maladie chronique que les plus âgés (figure 5). Ce n'est pas étonnant. Cela traduit le fait bien établi que les taux de maladies chroniques tendent à accroître avec l'âge.

Cependant, en analysant les taux de croissance de chaque groupe d'âge, nous constatons une tendance préoccupante. La hausse chez les jeunes participants était nettement plus forte que celle des groupes plus âgés examinés (figure 6).

Cela concorde avec les données de santé publique qui commencent à émerger. Les jeunes Canadiens développent des maladies chroniques à un âge plus précoce que leurs aînés. Nos données montrent clairement et en détail cette tendance préoccupante.

Quand les jeunes participants d'aujourd'hui atteindront l'âge moyen, la prévalence des maladies chroniques pourrait être significativement plus forte que celle qu'on observe actuellement chez les 40 à 59 ans. Leur état de santé pourrait être aussi nettement inférieur.



Facteurs qui contribuent à l'augmentation des maladies chroniques chez les jeunes

La hausse des maladies chroniques chez les jeunes s'explique par de nombreux facteurs.

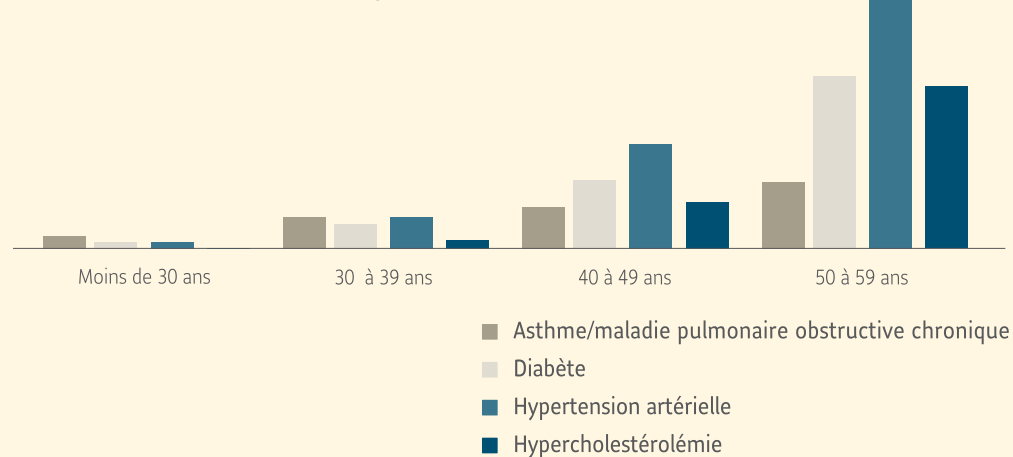
Ces facteurs comprennent :

- la hausse des taux d'obésité,
- un mode de vie sédentaire,
- une mauvaise alimentation,
- une santé mentale fragile et des niveaux de stress élevés.



FIGURE 5

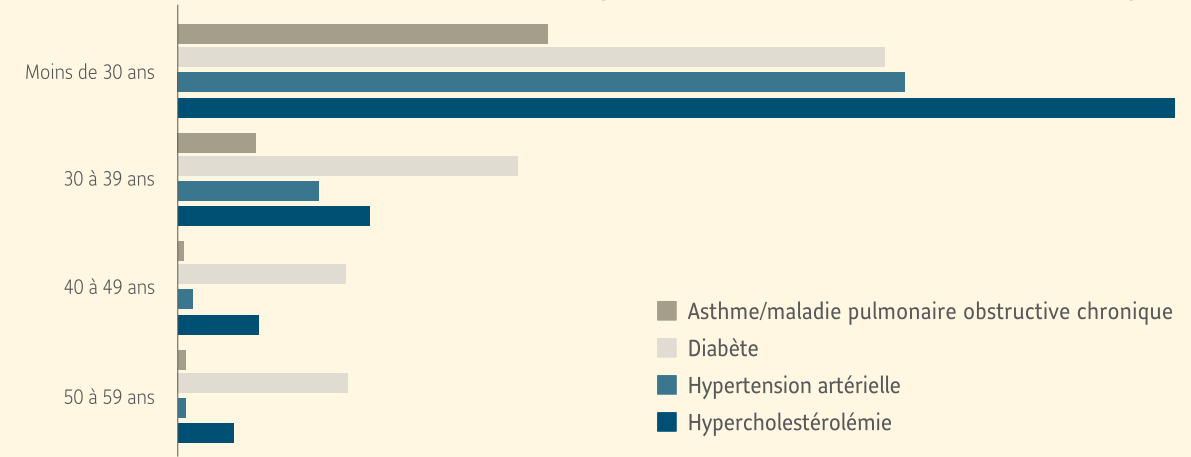
Nombre de demandes de règlement par participant (2023)



Données de la Sun Life

FIGURE 6

Croissance du nombre de demandes de règlement par participant, en pourcentage (2019 à 2023)



Données de la Sun Life



Pleins feux sur les maladies cardiaques

Un adulte canadien âgé de plus de 20 ans sur 12 vit avec une maladie cardiaque diagnostiquée. Cela comprend l'hypertension artérielle et l'hypercholestérolémie.

C'est la deuxième cause de décès au Canada après le cancer. C'est aussi l'une des maladies les plus coûteuses. Les maladies cardiaques coûtent chaque année au Canada 21,2 milliards de dollars en frais directs (médicaux) et indirects (perte de productivités et de revenus).

- Un employé atteint d'une maladie cardiaque s'absente généralement plus d'une semaine par année. Ces absences occasionnent à l'employeur une perte de productivité de 1 100 \$ chaque année.
- Les maladies cardiaques sont de plus en plus fréquentes chez les jeunes adultes. Les crises cardiaques touchent un nombre croissant de personnes dans la trentaine et la quarantaine.

Sources :

Gouvernement du Canada, Les maladies du cœur au Canada.
Centers for Disease Control, Workplace Health Promotion.
American College of Cardiology, Heart Attacks Increasingly Common in Young Adults.



Le risque croît chez les jeunes femmes

Quand nous analysons ensemble l'âge et le genre, nous voyons émerger une autre tendance importante. Nous constatons une hausse du taux de demandes de règlement de frais de médicaments pour une maladie chronique tant chez les jeunes hommes que chez les jeunes femmes. Toutefois, la croissance chez les jeunes femmes est nettement plus marquée que celle des jeunes hommes selon nos données.

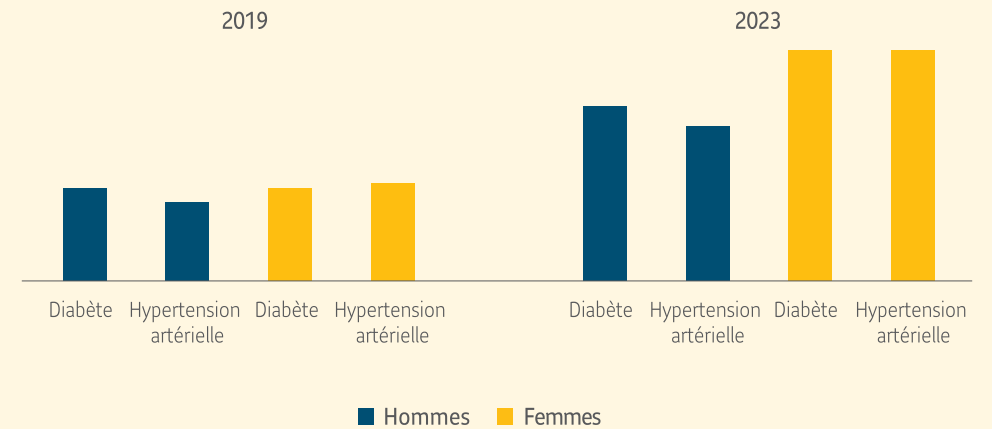
Le diabète et l'hypertension artérielle en sont deux excellents exemples. En 2019, le nombre de demandes de règlement de frais de médicaments présentées par les hommes et les femmes de moins de 30 ans était semblable. Toutefois, à partir de 2023, le nombre de demandes des jeunes femmes a commencé à surpasser celui des jeunes hommes (figure 7). Une tendance similaire, mais moins marquée, est aussi ressortie chez les hommes et les femmes de 30 à 39 ans.

Cette tendance concorde avec les rapports récents montrant que des femmes de plus en plus jeunes sont atteintes de certaines maladies chroniques. La prévalence de crises cardiaques en est un exemple alarmant. Au cours des dix dernières années, le nombre de crises cardiaques chez les femmes de 35 à 54 ans a surpassé celui des hommes. En fait, les jeunes femmes présentent désormais le plus haut taux de croissance de crises cardiaques, toutes tranches d'âge et genres confondus¹².

L'incidence croissante du diabète chez les femmes en âge de procréer est une préoccupation supplémentaire. Les enfants exposés in utero au diabète de grossesse ont un risque accru d'obésité et de diabète de type 2¹³. Cela peut occasionner un cycle de croissance des maladies chroniques au fil du temps.

FIGURE 7

Nombre de demandes de règlement par participant de moins de 30 ans



Données de la Sun Life





Pleins feux sur l'asthme

L'asthme est la 3^e maladie chronique en fréquence, touchant 1 Canadien sur 10.

- Les employés atteints d'asthme s'absentent de 1,5 à 2 fois plus du travail que les autres employés.
- L'observance du traitement optimal est faible (environ 50 %).
- Les déclencheurs de l'asthme prennent de l'ampleur. La mauvaise qualité de l'air (smog, feux de forêt) et les saisons du pollen plus longues et intenses compliquent la gestion de l'asthme.

Lisez notre rapport : [Asthme et lieu de travail](#) pour en savoir plus sur l'asthme et le soutien des employés atteints de cette maladie.

Sources :

Asthme Canada.

Jacob L, Shin JI, López-Sánchez GF, et al. Association between asthma and work absence in working adults in the United States. *J Asthma*. 2023;60(6):1115-1122.

Global Initiative for Asthma report: How will new recommendations affect practice in Canada? *CMAJ*. 2020; 192:E456-E458.



Maladies chroniques et santé des femmes

Écart hommes-femmes en santé

Nos données montrent que la progression des maladies chroniques chez les femmes dépasse celle des hommes dans certains cas. C'est particulièrement vrai chez les jeunes femmes. Toutefois, un écart persiste entre les sexes en matière de traitement de nombreuses affections chroniques. Cela rend la tendance à la hausse des maladies chroniques chez les femmes d'autant plus préoccupante.

La santé du cœur en est un exemple. Selon la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC, les symptômes passent inaperçus chez la moitié des femmes qui subissent une crise cardiaque. De plus, elles sont moins susceptibles que les hommes de recevoir à temps les traitements et les médicaments nécessaires.

Un écart persiste entre les sexes en matière de traitement de nombreuses affections chroniques. Cela rend la tendance à la hausse des maladies chroniques chez les femmes d'autant plus préoccupante.

Plusieurs raisons expliquent l'écart en santé :

- Un manque de recherches sur la santé des femmes, tant dans le passé qu'à l'heure actuelle.
- Une méconnaissance des différentes façons dont se manifestent certains problèmes de santé chez les femmes.
- Les préjugés liés aux questions de santé propres aux femmes, comme la santé gynécologique et reproductive.





Malgré les progrès réalisés pour combler cet écart hommes-femmes en santé, il faut poursuivre les recherches axées sur la santé des femmes. Il est aussi essentiel d'élaborer des protocoles de diagnostic et de traitement conçus pour les femmes. Notre recherche [L'écart hommes-femmes en santé : ses effets sur les femmes au travail au Canada](#) fournit des explications.

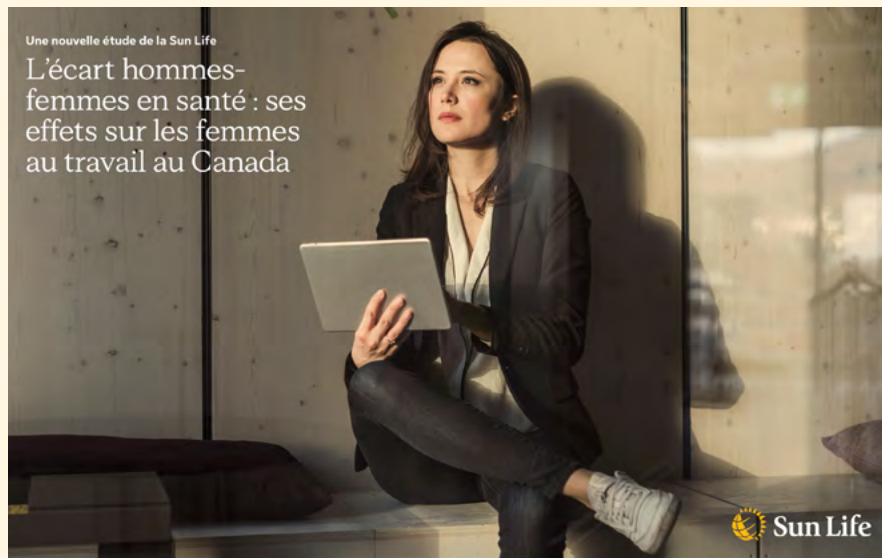
Maladies chroniques et jeunes femmes

Il n'est pas clair pourquoi l'incidence de certaines maladies chroniques croît plus vite chez les jeunes femmes. Une explication possible est que l'obésité infantile provoque une puberté précoce chez les filles. Cette dernière peut entraîner une prise de poids plus importante que prévu à l'âge adulte. Elle favoriserait donc le développement de maladies chroniques comme le diabète chez les jeunes femmes¹⁴.

Le diabète, en particulier, a souvent des répercussions plus graves sur la santé des femmes. Plusieurs raisons expliquent cela, telles que :

- **Le manque de recherches et de traitements portant sur les femmes et le diabète.** Par exemple, les changements hormonaux cycliques peuvent compliquer la gestion du diabète des femmes en préménopause¹⁵.
- **Les femmes en préménopause atteintes de diabète perdent la protection que leur offrent les œstrogènes contre les maladies cardiaques.** Elles sont 50 % plus susceptibles de mourir d'une maladie cardiaque que les hommes atteints de diabète du même groupe d'âge¹⁶.
- **Les femmes atteintes de diabète de type 2 souffrent plus souvent de dépression que les hommes.** La dépression peut influencer sur la fréquence et la gravité des complications liées au diabète de type 2¹⁷.
- **Les femmes atteintes de diabète ne reçoivent pas un traitement aussi intensif que les hommes dans la même situation.** Par exemple, les chercheurs ont observé que les jeunes femmes recevaient moins souvent un traitement hypolipidémiant que les hommes¹⁸.

Il est clair que le genre semble avoir une incidence sur le diabète de type 2. Toutefois, les recommandations de traitement sont les mêmes pour les hommes et les femmes. Les recherches futures pourraient se pencher sur la pertinence et la façon d'adapter les traitements au genre.



Relation entre la ménopause et les maladies chroniques

Notre recherche sur l'écart hommes-femmes en santé a souligné les défis auxquels font face les femmes pendant la ménopause. Une nouvelle recherche révèle l'effet potentiel de la ménopause sur les maladies chroniques – telles que maladies cardiaques et diabète.

Une nouvelle recherche révèle l'effet potentiel de la ménopause sur les maladies chroniques – telles que maladies cardiaques et diabète.

Le lien avec les maladies cardiaques est de plus en plus clair. Les changements hormonaux sont une raison clé. Avant la ménopause, les femmes produisent des œstrogènes qui ont un effet protecteur sur la santé cardiaque. Durant la ménopause, leurs ovaires en produisent moins. Le risque pour la santé cardiaque augmente au fur et à mesure que le taux d'œstrogènes diminue¹⁹. L'American Heart Association indique que certains symptômes courants de la ménopause sont liés aux maladies cardiaques. Ces symptômes incluent les bouffées de chaleur, les sueurs nocturnes, la dépression et les problèmes de sommeil.

La ménopause accroît-elle le risque de diabète? Le milieu de la recherche a du mal à répondre à cette question. Distinguer les effets de la ménopause de ceux du gain de poids attribuable à l'âge n'est pas facile. Toutefois, les recherches commencent à montrer que les changements hormonaux sont en cause. Les femmes sont donc plus à risque d'être atteintes de diabète pendant et après la ménopause²⁰. Ces changements peuvent modifier le poids corporel, la répartition des graisses et la sensibilité de l'organisme à l'insuline. Ils semblent

accroître le risque de diabète chez les femmes. De plus, ils rendraient la gestion de l'affection plus difficile pour celles qui en sont atteintes²¹.

Nous avons observé un risque accru de maladies chroniques en analysant nos données sur les demandes de règlement. Nous avons étudié les données sur les demandes de règlement de frais de médicaments de plus de 13 000 femmes de plus de 40 ans qui ont commencé une hormonothérapie de la ménopause. Nous avons suivi le parcours de ces personnes pour dégager des tendances en analysant les médicaments qu'elles ont pris. Nous avons examiné leurs habitudes de présentation des demandes pour la période de trois ans précédant et suivant le début du traitement de la ménopause.

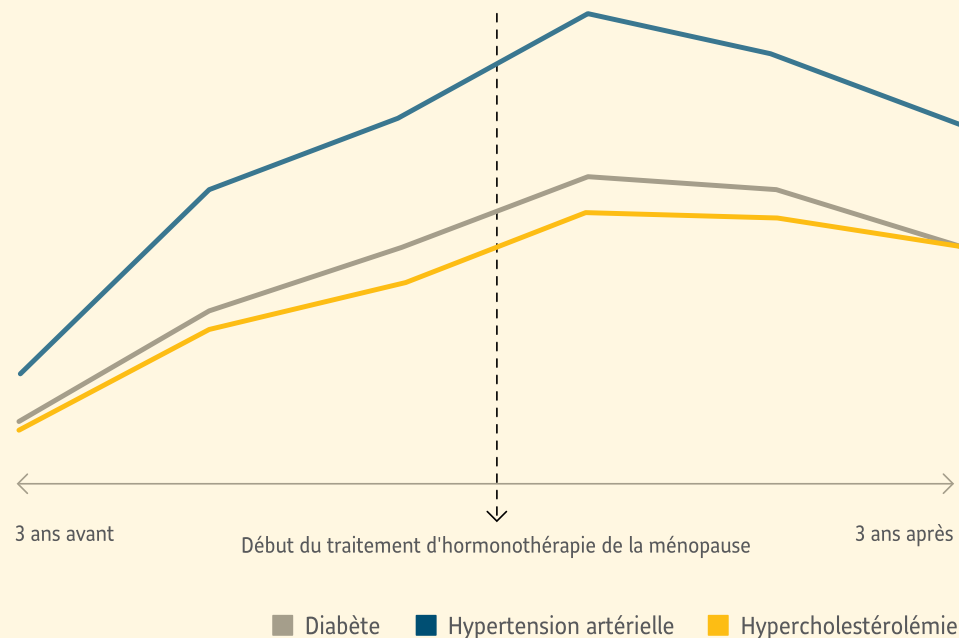
Le nombre de demandes liées aux maladies cardiaques et au diabète a grandement augmenté au cours des trois années précédant le début de l'hormonothérapie. La plus forte croissance touchait les médicaments pour le traitement de l'hypertension. De plus, le nombre de médicaments pour traiter ces affections était beaucoup plus élevé trois ans après le début de l'hormonothérapie que celui observé six ans plus tôt (figure 8).

Cette analyse confirme que le risque pour la santé des maladies chroniques augmente drastiquement au cours des années qui précèdent et qui suivent le début de la ménopause.

Nous travaillons à parfaire nos connaissances médicales. Celles-ci nous aideront à proposer des traitements efficaces pour contrer les risques de santé liés à la ménopause. La Sun Life continue de faire évoluer ses solutions pour mieux soutenir la santé des femmes au travail.

FIGURE 8

Demandes de règlement de frais de médicament provenant de femmes avant et après le début du traitement d'hormonothérapie de la ménopause
Nombre de demandes de règlement par participante (2018 à 2023)



Données de la Sun Life



Complications de la multimorbidité

La multimorbidité est une problématique souvent négligée des maladies chroniques. Elle se définit comme la présence simultanée d'au moins deux affections chez une même personne.

Le diabète en est un bon exemple. Les données montrent que la multimorbidité est bien présente chez les personnes atteintes de diabète (figure 9).

La multimorbidité peut compliquer la gestion et le traitement de la maladie, ce qui peut nuire à la santé. La prévalence de la multimorbidité souligne l'importance de l'accès à un encadrement et une gestion de la maladie sur mesure. Les participants comprennent ainsi mieux leurs maladies et disposent du soutien requis pour suivre leur plan de traitement.

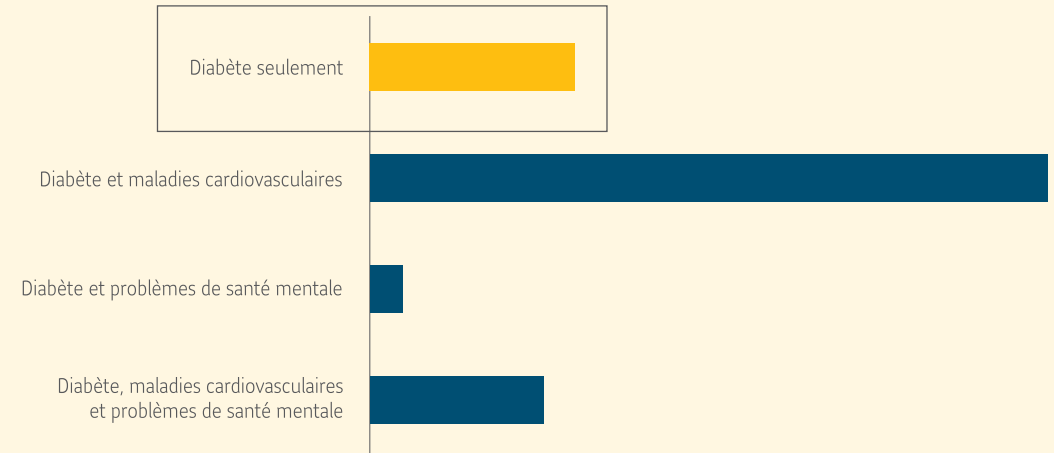
Lien entre la santé mentale et les maladies physiques chroniques

Des troubles de santé mentale associés à une maladie physique chronique sont une multimorbidité courante. Les personnes atteintes de dépression présentent trois fois plus de problèmes physiques chroniques que la population générale. Chez les personnes atteintes de maladies physiques chroniques, les troubles de l'humeur ou d'anxiété sont deux fois plus élevés²².

La multimorbidité peut compliquer la gestion et le traitement de la maladie, ce qui peut nuire à la santé. La prévalence de la multimorbidité souligne l'importance de l'accès à un encadrement et une gestion de la maladie sur mesure.

FIGURE 9

Participants qui ont présenté une demande de règlement liée aux médicaments pour le diabète (2023)



Les études ont démontré que les employés qui présentent des problèmes de santé physique et des problèmes de santé mentale présentent un risque de deux à cinq fois plus élevé de souffrir d'une incapacité fonctionnelle et de s'absenter du travail²³.

C'est pourquoi un soutien en santé mentale au travail peut s'avérer d'une grande valeur. La Sun Life offre des couvertures pour les frais des services paramédicaux et des médicaments ainsi que diverses options de soutien en santé mentale. Pour en savoir plus, reportez-vous à la page Web [Stratégie en santé mentale et solutions](#).

05

Prévention : étapes pour améliorer la santé au travail

Pour réduire l'incidence des maladies chroniques au travail, il est crucial de réduire les possibilités qu'elles se manifestent. Les employeurs peuvent grandement aider les employés à adopter et à maintenir de saines habitudes de vie.

On pourrait croire que la prévention des maladies chroniques relève uniquement de l'employé. Après tout, seuls les employés peuvent prendre

des mesures pour leur santé. Cependant, une organisation peut promouvoir ces actions et les rendre plus faciles à mettre en œuvre.

Vous devez déterminer rapidement les défis de santé spécifiques à votre organisation. Vous pourrez ensuite élaborer un plan d'action ciblé pour combler les lacunes relevées. Un processus à trois étapes peut optimiser les avantages pour votre organisation et vos employés.

Étape 1 Évaluation de la santé organisationnelle

Évaluez vos risques

L'évaluation fait ressortir les risques liés à la santé et aux maladies chroniques propres à votre lieu de travail. Vous obtiendrez beaucoup de renseignements en examinant les données de santé de votre régime collectif. Votre fournisseur peut vous donner des renseignements sur les dossiers invalidité, les demandes de règlement de frais de médicaments et de frais paramédicaux ainsi que le taux d'utilisation du programme d'aide aux employés (PAE).

Les évaluations des risques pour la santé des employés et les dépistages jouent aussi un rôle clé, car ils fournissent des données de base importantes. De plus, ils sensibilisent les employés aux maladies chroniques.

Étape 2 Stratégie et plan d'action

Élaborez votre stratégie

Après avoir analysé les données du programme actuel et les évaluations, passez à l'étape 2. Il s'agit d'élaborer votre stratégie de prévention des maladies chroniques.

Étape 3 Programmes ciblés

Mettez en place des programmes ciblés

Votre fournisseur de garanties collectives vous aidera à concevoir une stratégie et à la mettre en place.

Par exemple, si votre organisation est exposée à certains problèmes de santé chroniques, votre fournisseur peut vous offrir des programmes de prévention ciblés. Selon l'affection en cause, ces programmes peuvent comprendre des séances d'évaluation de la santé ou des défis santé. Des séances de formation sur divers sujets, comme la nutrition, l'exercice, la santé musculosquelettique et le stress peuvent sensibiliser les employés et les inciter à agir.

SOLUTIONS DE LA SUN LIFE



Services-conseils sur les stratégies – et ressources en ligne gratuites

Nos conseillers en santé organisationnelle (CSO) peuvent établir des stratégies au travail visant l'amélioration de la santé des employés. Ils comptent des années d'expérience en santé et en invalidité.

Nous avons mis au point une série de **ressources en ligne gratuite**. Ces ressources sont d'excellents points de départ pour faire une différence significative dans la prévention des maladies chroniques. En voici quelques-unes :

- **Une courte évaluation de la santé organisationnelle servant à évaluer et à mesurer la santé globale de votre organisation.** Elle vous permet de cerner ses forces et les points à améliorer.
- **Une série de fiches-conseils favorisant un environnement de travail sain.** Vous y trouverez des stratégies concrètes, des pratiques optimales et des conseils précieux.

Nous avons conçu ces ressources pour les petites et moyennes entreprises. Elles peuvent toutefois s'avérer utiles pour les organisations de toutes les tailles. Vous pouvez y accéder [ici](#).

06

Attention accrue sur la gestion des maladies chroniques

La prévention est à privilégier. Toutefois, il est clair que de nombreux employés développeront inévitablement au moins une maladie chronique. Ces employés auront besoin de soutien pour adopter de saines habitudes de vie. La prévention et la gestion ne sont pas incompatibles. Un grand nombre de politiques, pratiques et ressources visant à soutenir un environnement de travail sain s'applique aux deux.

Les recherches indiquent que l'adhésion aux meilleures pratiques de gestion est inférieure à 50 % pour beaucoup de maladies chroniques. Les personnes atteintes de maladies chroniques ont manifestement besoin de soutien supplémentaire pour gérer adéquatement leur maladie.

La majorité des maladies chroniques peut être gérée par un traitement approprié. Les risques pour la santé seront alors considérablement réduits. Cependant, il peut être ardu d'accéder à cette aide pour bon nombre de personnes atteintes de maladies chroniques²⁴. Les recherches indiquent que l'adhésion aux meilleures pratiques de gestion est inférieure à 50 % pour beaucoup de maladies chroniques. Les personnes atteintes de maladies chroniques ont manifestement besoin de soutien supplémentaire pour gérer adéquatement leur maladie.

Nous vous proposons diverses façons d'aider vos employés à mieux gérer leur affection chronique.

Aide à la recherche de services de soins

Les soins de santé de nombreux Canadiens proviennent à la fois d'un régime public et d'un régime privé d'assurance ou de garanties collectives. Les employés atteints de maladies chroniques peuvent avoir du mal à s'y retrouver dans le dédale d'options de traitement et de soutien proposées.

Les médecins de famille ont souvent coordonné l'accès au bon traitement. Toutefois, ils se font rares – et des millions de Canadiens n'en ont pas. Quant à ceux qui ont un médecin, ils doivent souvent attendre longtemps avant de pouvoir le consulter.

Par conséquent, de nombreux employés cherchent de l'aide pour naviguer dans le système. Le soutien à la navigation figure désormais en tête de liste des nouvelles garanties ou des garanties moins connues que les employés aimeraient utiliser²⁵. Quant aux employés atteints de maladies chroniques, ils apprécieraient vivement un tel service. Par exemple, 38 % des personnes atteintes de diabète et 35 % de celles en situation d'obésité ont déclaré qu'elles utiliseraient ces services de navigation²⁶.

Les employeurs peuvent prendre les devants pour permettre aux employés atteints de maladies chroniques d'accéder aux soins appropriés. Et les fournisseurs de régimes collectifs, comme la Sun Life, peuvent aider.



SOLUTIONS DE LA SUN LIFE



Centre Lumino Santé

Le Centre Lumino Santé est notre plateforme gratuite de santé et de mieux-être. Les employés peuvent y accéder à partir de masunlife.ca ou de l'**appli ma Sun Life mobile**. La plateforme comprend l'outil Trouver un professionnel Lumino, la section Ressources et offres Lumino et le contenu de Lumino Santé.

- **Trouver un professionnel Lumino.** La plateforme regroupe plus de 210 000 professionnels de la santé partout au Canada. C'est une ressource très populaire. Rien qu'en 2022, 7,1 millions de recherches ont été faites dans l'outil Trouver un professionnel Lumino. Les employés peuvent trouver des professionnels près de chez eux en faisant une recherche par nom, par problème, par service ou par spécialité. La plateforme comprend des notes attribuées au fournisseur (par les employés qui ont présenté une demande de règlement pour ses services) et un indicateur de coût (\$, \$\$, \$\$\$), basé sur les demandes de règlement présentées. Ils peuvent utiliser l'icône de **Rendez-vous virtuel** pour voir les professionnels qui offrent des consultations en ligne.
- **Ressources et offres Lumino**.** Les employés peuvent voir les produits et les services en matière de santé physique et mentale. Ils peuvent aussi obtenir des rabais sur une gamme de produits et services.
** Cette section ne sera visible que si Ressources et offres Lumino fait partie de votre régime.
- **Contenu de Lumino Santé.** Les employés peuvent consulter des articles, des balados et des vidéos qui donnent des conseils sur des sujets pouvant favoriser l'atteinte de leurs objectifs en santé.

SOLUTIONS DE LA SUN LIFE



Utilisation de données pour susciter de manière proactive l'engagement des employés

Des messages proactifs et personnalisés peuvent grandement encourager les employés à gérer leur santé. Ils peuvent sensibiliser les employés aux problèmes de santé qui peuvent les toucher. Ils mettent aussi de l'avant les ressources et le soutien accessibles par l'intermédiaire du régime de garanties collectives.

Bon nombre d'employés reconnaissent l'intérêt d'avoir un fournisseur de garanties collectives qui leur propose proactivement des renseignements personnalisés. Cette approche est particulièrement appréciée des participants atteints de maladies chroniques. Un sondage récent de Benefits Canada a révélé que 51 % des participants qui sont en situation d'obésité – et 47 % de ceux atteints de diabète – aimeraient avoir des recommandations de ressources en santé basées sur leurs règlements²⁷.

Depuis 2016, nous tirons parti de l'analytique des données et de l'intelligence artificielle grâce à Ella, notre coach numérique. Ella livre des messages incitatifs aux participants pour les aider à atteindre un mode de vie sain. Les données sont éloquentes. En 2023, Ella a envoyé 67 millions de messages incitatifs aux participants. Et 47 % des participants qui les ont reçus y ont donné suite²⁸.

Nous utilisons maintenant de manière proactive les messages incitatifs fondés sur l'analytique des données pour offrir des ressources d'encadrement sur certaines maladies chroniques (voir la page 22 pour en savoir plus).

Comment les données et l'expérience numérique peuvent-elles améliorer les résultats en matière de santé?

Exemple de parcours d'une participante : aider Carrie à traiter son asthme de façon optimale



Traitement inadéquat, mais ne le savait pas – Selon les renseignements indiqués dans les demandes de règlement, la Sun Life sait que le traitement de Carrie pour son asthme n'est pas adéquat.



→ **Un coup de pouce de la Sun Life** – Carrie reçoit un courriel de la Sun Life lui indiquant qu'il est possible que son traitement pour l'asthme ne soit pas adéquat.



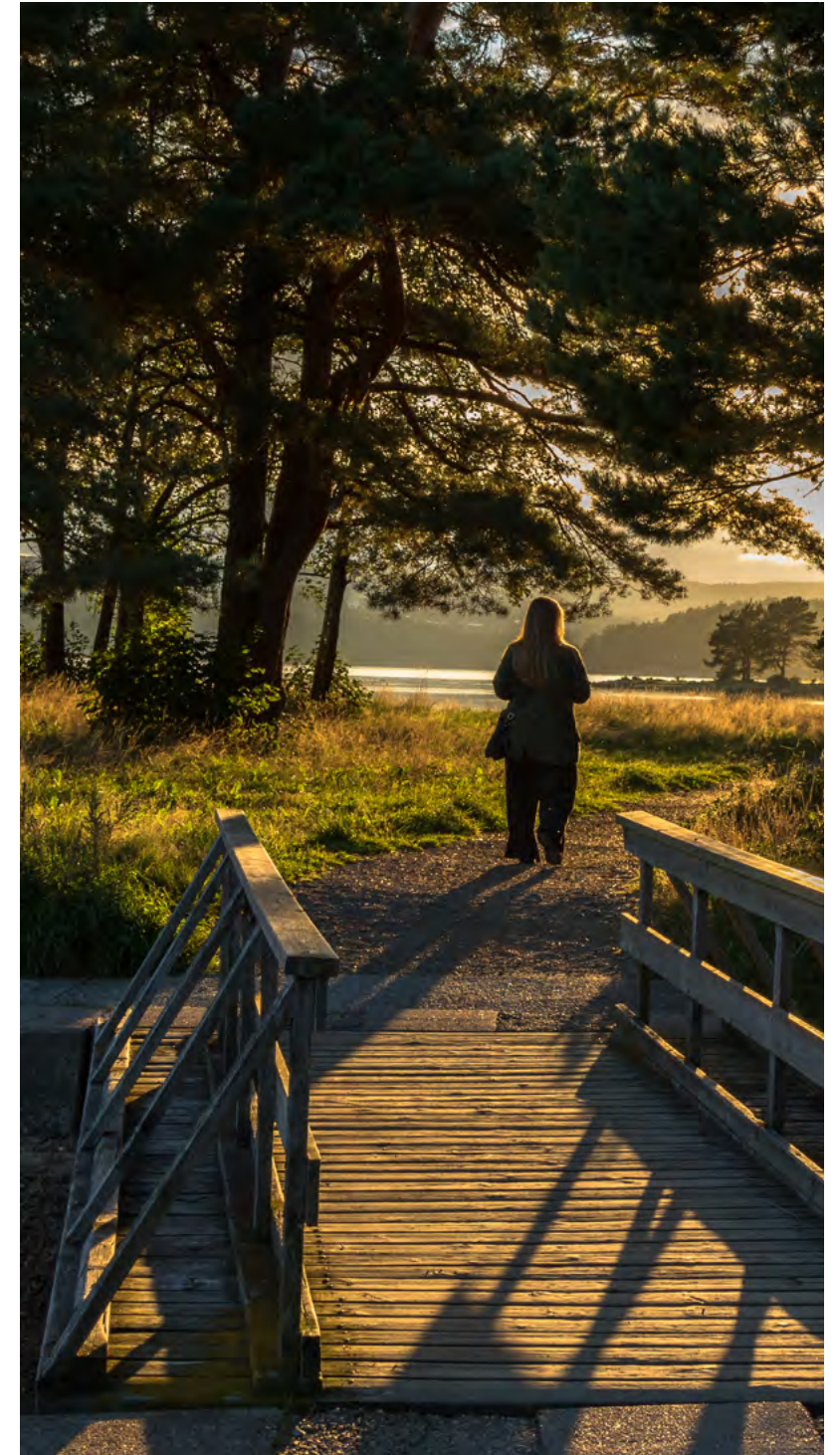
→ **Réservation de consultation** – Carrie clique pour s'inscrire à la Pharmacie Lumino Santé et est encouragée à réserver une consultation gratuite.



→ **Réception d'un plan de traitement à jour** – Un pharmacien examine le plan de traitement de Carrie et l'optimise.



→ **Traitement optimisé** – Carrie se sent mieux et est maintenant capable de contrôler son asthme.



07

Nouvelles ressources de soutien pour la gestion des maladies chroniques

Le traitement des maladies chroniques peut comporter divers aspects, tels que médicaments, alimentation et changements liés au mode de vie. Il peut être difficile de ne pas y déroger. L'Organisation mondiale de la Santé a constaté que seulement 50 % des personnes atteintes de maladies chroniques vivant dans les pays développés suivent scrupuleusement le traitement qui leur est recommandé²⁹.

La non-observation du traitement est un enjeu majeur. Les lacunes en matière d'adhésion au traitement et l'abandon du traitement est la principale raison expliquant que plusieurs maladies sont mal contrôlées. Le manque d'assiduité au traitement est complexe et peut être influencé par de nombreux facteurs. Par exemple :

- Le coût élevé du traitement.
- La difficulté à comprendre l'importance de l'adhérence au traitement.
- La difficulté à utiliser correctement les appareils servant au traitement.
- Les préjugés associés à certains traitements.
- Les préoccupations liées aux effets secondaires du médicament.
- Le déni de la personne, qui se convainc qu'elle n'est pas malade ou n'a pas besoin de traitement.

Les employeurs qui offrent un régime de garanties collectives aident déjà les employés. Ils proposent une couverture qui réduit ou élimine les coûts et favorisent ainsi énormément l'adhérence au traitement. Toutefois, d'autres obstacles à la gestion optimale de la maladie, tels que littératie en santé, préjugés et effets secondaires, peuvent persister.

L'élimination de ces obstacles peut améliorer considérablement l'autogestion de la maladie par l'employé. Selon l'affection, l'autogestion peut désigner plusieurs choses :



Prendre les médicaments comme ils ont été prescrits.



Choisir des aliments santé.



Faire de l'exercice et des activités qui facilitent la gestion de l'affection.



Participer aux décisions concernant le traitement et collaborer avec les professionnels de la santé.

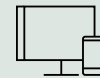
Une autogestion efficace passe par la formation, le soutien et une communication régulière avec les professionnels de la santé.

SOLUTIONS DE LA SUN LIFE

Deux de nos nouvelles solutions sont proposées pour aider les employés à gérer les maladies chroniques :



• la Pharmacie Lumino Santé



• l'encadrement axé sur les maladies chroniques

Nous les offrons en complément de nos régimes de garanties. Il n'y a pas de frais supplémentaires pour les employeurs ou les employés qui les utilisent.



SOLUTIONS DE LA SUN LIFE



Pharmacie Lumino Santé^{MC} : un soutien en pharmacie complet et simplifié

Les médicaments sont une composante clé des plans de traitement de la plupart des maladies chroniques. Le soutien en pharmacie est donc crucial. **La Pharmacie* Lumino Santé^{MC}**, offerte par Pillway**, fournit des services de pharmacie pour les employés. Elle s'adresse particulièrement aux personnes qui prennent des médicaments d'entretien pour traiter des maladies chroniques.

Ce service est offert sans aucuns frais additionnels. Les employés y ont accès automatiquement et peuvent l'utiliser quand ils le souhaitent. Il procure aux employés un accès facile à des pharmaciens pour obtenir des médicaments et un encadrement. Les employés peuvent ainsi mieux gérer leur santé. Voici ce qu'il comprend :

- **Un processus de commande facile** – il suffit de téléverser une ordonnance pour la faire valider et passer une commande en ligne.
- **Des renouvellements d'ordonnances simplifiés** – la fonction de renouvellement automatique diminue le risque de manquer de médicaments.
- **La livraison à domicile** – les médicaments sont livrés directement chez l'employé, partout au Canada – sans frais supplémentaires.
- **La gestion de plusieurs médicaments** – l'emballage-coque permet le regroupement de différents médicaments dans des emballages pratiques, ce qui accroît la sécurité et l'adhésion au traitement.
- **Des conseils professionnels** – la possibilité de communiquer en tout temps par clavardage ou par téléphone avec une équipe de soutien en pharmacie fiable et compétente.

La Pharmacie Lumino Santé aide à combler les lacunes en matière d'adhésion au traitement et à réduire les coûts du système de santé. Elle est accessible aux participants qui résident à l'extérieur du Québec. Les employés du Québec ont accès à une plateforme en ligne dotée de services de pharmacie offerts par la **Pharmacie Abd-El-Monem Osman inc.***** Il n'y a pas de frais supplémentaires pour utiliser le service. Il comprend la livraison à domicile sans frais et la possibilité de communiquer en tout temps par clavardage ou par téléphone avec une équipe de soutien fiable et compétente.

^{MC} Marque de commerce utilisée sous licence par Simpill Health Group Inc.

* Les services de pharmacie sont offerts par Pillway.

** HG Pharmacy Inc. et SHG West Pharmacy Inc., qui exercent leurs activités sous le nom de Pillway pharmacies, sont détenues partiellement par Simpill Health Group Inc. À titre de renseignement et aux fins de divulgation, la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie détient une participation partielle dans Simpill Health Group Inc.

*** Le pharmacien propriétaire Abd-El-Monem Osman assume l'entière responsabilité de la pharmacie et des services offerts.



SOLUTIONS DE LA SUN LIFE



Encadrement axé sur les maladies chroniques – avec la Pharmacie Lumino Santé^{MC}, offerte par Pillway

De plus en plus de Canadiens font appel aux pharmaciens pour solliciter des conseils et du soutien liés à la santé. C'est un service dont nous avons grandement besoin compte tenu des enjeux concernant l'adhésion au traitement des maladies chroniques.

En 2024, la Pharmacie Lumino Santé a lancé un programme de soins spécialisés. Jusqu'à présent, nous avons mis en place des programmes pour soutenir les employés atteints de **diabète**, **d'asthme** et de **maladie pulmonaire obstructive chronique** (MPOC).*** Les employeurs et les employés ne paient rien pour ce service.

Les personnes qui s'inscrivent reçoivent une évaluation approfondie. Ensuite, elles obtiennent un accompagnement et un suivi individuels avec un professionnel de la santé de confiance, comme un pharmacien, ainsi qu'un plan d'action d'autogestion

personnalisé. Ce plan comprend l'optimisation du traitement, la prise adéquate des médicaments et des renseignements sur les comorbidités.

Ces programmes d'encadrement fournissent aux employés le soutien requis pour suivre leur plan de traitement et adopter un mode de vie plus sain. Un tel soutien pourrait aider à réduire les absences attribuables à des problèmes de santé et améliorer la santé et la productivité des employés au travail. Cette aide pourrait aussi diminuer les coûts des régimes d'assurance-médicaments. Les programmes tirent parti des autres mesures de soutien qu'offre la Sun Life aux employés atteints de maladies chroniques.

***Pour le moment, aucun encadrement n'est offert aux participants du Québec. Nous examinons actuellement la possibilité d'offrir des services d'encadrement au Québec.



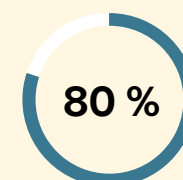
Encadrement en action – les résultats du programme intensif sur le diabète s'annoncent très prometteurs

L'autogestion est cruciale pour gérer efficacement le diabète. L'encadrement est l'une des façons les plus efficaces de favoriser l'adoption de saines habitudes et d'obtenir de bons résultats.

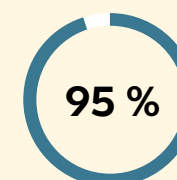
Nous offrons un solide programme sur le diabète. Il regroupe divers professionnels de la santé, y compris des pharmaciens, des diététistes et des médecins. Ces professionnels se spécialisent dans la gestion des habitudes de vie des participants qui choisissent de s'inscrire. Les personnes intéressées peuvent participer à un programme intensif axé sur l'adoption de saines habitudes de vie. Ce programme de 12 semaines regroupe de l'encadrement individuel et des séances de formation en groupe. Des programmes moins intensifs sont aussi proposés sur la Pharmacie Lumino Santé. Ces derniers couvrent :

- La gestion des habitudes de vie
- La gestion des médicaments
- Le soutien à la comorbidité
- Le counseling sur l'alimentation et la nutrition
- L'amélioration de la littératie en santé

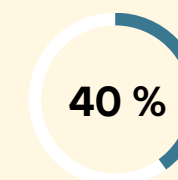
Les résultats préliminaires du programme sont très positifs.



- Plus de **80 %** des employés qui ont eu une première consultation reviennent pour des rendez-vous de suivi. Cela montre qu'ils apprécient les services d'encadrement et maintiennent leur participation au programme.



- Plus de **95 %** des employés qui ont pris part au programme pendant au moins 12 semaines ont vu leur taux d'HbA1C (taux moyen de sucre dans le sang sur plusieurs mois) se stabiliser dans une fourchette normale et saine.



- Près de **40 %** des employés qui ont pris part au programme pendant au moins 12 semaines ont réussi à stabiliser leur taux d'HbA1C à un niveau où il est possible d'envisager une réduction des médicaments.

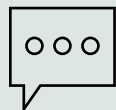
Données de la Sun Life, 2024

Les résultats préliminaires sont fondés sur les données de 100 employés ayant participé au programme d'encadrement entre février 2024 et juillet 2024.

Obtenir un milieu de travail plus sain : favoriser le soutien dans la gestion des maladies chroniques

L'incidence des maladies chroniques croît au pays – tout comme les répercussions sur la santé des employés et de l'organisation. Ces effets sont considérablement réduits lorsque les employés parviennent à gérer efficacement leur affection. De nombreux employés ont besoin de soutien pour élaborer un plan d'action adapté à leurs besoins – plan qui favorise une gestion autonome, efficace et durable de leur maladie.

Les options de soutien au travail qui favorisent la gestion de maladies chroniques évoluent, et beaucoup sont gratuites. Mais il est essentiel de savoir qu'elles existent. Vous pouvez encourager les employés à utiliser les ressources qui leur sont offertes pour gérer leur affection. De plus, nous continuerons d'orienter les employés vers ces ressources et de proposer de nouvelles solutions pour mieux les soutenir.



Pour en savoir plus, communiquez avec votre représentant aux Garanties collectives de la Sun Life.



Ce rapport ne contient que des renseignements d'ordre général. Il ne fournit pas de conseils juridiques ou financiers, ni d'avis en matière d'emploi ou de santé. Consultez un professionnel compétent en fonction des besoins de votre organisation.

¹ Statistique Canada. *La santé de la population canadienne*, 2023.

² Gouvernement du Canada. *Évaluation du Programme Partenariats plurisectoriels pour promouvoir les modes de vie sains et prévenir les maladies chroniques de 2014-2015 à 2018-2019*.

³ Diabète Canada. *Lignes directrices de pratique clinique 2018 pour la prévention et le traitement du diabète au Canada*. <https://guidelines.diabetes.ca/ressourcesfrancaises>.

⁴ Statistique Canada. *La santé de la population canadienne*, 2023.

⁵ Censin JC, Peters SAE, Bovijn J, et al. Causal relationships between obesity and the leading causes of death in women and men. *PLoS Genet* 2019;15(10):e1008405.

⁶ Centers for Disease Control (CDC). *Diabetes and Women*, 2024. <https://www.cdc.gov/diabetes/risk-factors/diabetes-and-women-1.html>

⁷ Obesity Action Coalition. *Obesity and Type 2 Diabetes*. <https://www.obesityaction.org/resources/obesity-and-type-2-diabetes/>

⁸ American Heart Association. *Global Public Health Crises of Obesity and Hypertension: Importance of Prevention and Treatment of Obesity*. 2024. <https://professional.heart.org/en/science-news/weight-loss-strategies-for-prevention-and-treatment-of-hypertension/Commentary>

⁹ American Lung Association. *The link between asthma and weight*. 2016. <https://www.lung.org/blog/the-link-between-asthma-weight>

¹⁰ Statistique Canada. *Un aperçu des mesures relatives au poids et à la taille dans le cadre de la Journée internationale de l'obésité*. 2024. <https://www.statcan.gc.ca/o1/fr/plus/5742-un-aperçu-des-mesures-relatives-au-poids-et-la-taille-dans-le-cadre-de-la-journee>

¹¹ Lytvyak E, Straube S, Modi R, Lee KK. Trends in obesity across Canada from 2005 to 2018: a consecutive cross-sectional population-based study. *Ellina Lytvyak, Sebastian Straube, Renuca Modi and Karen K. Lee*, 2022 10 (2) E439-E449; DOI: <https://doi.org/10.9778/cmajo.2021020>.

¹² Johns Hopkins Medicine. *Heart Attacks Striking Younger Women*. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/heart-attack/heart-attacks-striking-younger-women>

¹³ Blotsky AL, Rahme E, Dahhou M, Nakhla M, Dasgupta K. Gestational diabetes associated with incident diabetes in childhood and youth: a retrospective cohort study. *CMAJ* 2019;191.

¹⁴ Omada Health. *Why Diabetes Hits Women Harder than Men, Proof Points*.

<https://resourcecenter.omadahealth.com/proof-points/why-diabetes-hits-women-harder-than-men>

¹⁵ Ibid.

¹⁶ Kalyani RR, Everett BM, Perreault L, Michos ED. *Heart Disease and Diabetes*. Lawrence JM, Casagrande SS, Herman WH, et al., editors. Bethesda (MD): *National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK)*; 2023. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK597416/>

¹⁷ Fernández de Alba IG, Gimeno-Miguel A, Poblador-Plou B, et al. Association between mental health comorbidity and health outcomes in type 2 diabetes mellitus patients. *Sci Rep* 2020;10(1):19583.

¹⁸ Mayo Clinic Proceedings. *Cardiovascular Disease in Type 2 Diabetes: A Review of Sex-Related Differences in Predisposition and Prevention*

¹⁹ American College of Cardiology. *Heart Health Declines Rapidly After Menopause*, 2024.

²⁰ North American Menopause Society. *Diabetes Hits Women Hard at Menopause: Beat it Back*.

²¹ Diabète Québec. *La ménopause*. <https://www.diabete.qc.ca/le-diabete/la-vie-avec-le-diabete/grossesse-et-changements-hormonaux/menopause/>

²² Association canadienne pour la santé mentale. *The Relationship between Mental Health, Mental Illness and Chronic Physical Conditions*.

²³ Das-Munshi J, Stewart R, Ismail K, Bebbington PE, Jenkins R, Prince MJ. Diabetes, common mental disorders, and disability; findings from the UK National Psychiatric Morbidity Survey. *Psychosom Med*. 2007;69(6):543-550.

²⁴ Organisation mondiale de la Santé. *Adherence to long-term therapies: evidence for action*. 2003.

²⁵ Sondage Benefits Canada sur les soins de santé, 2023.

²⁶ Ibid.

²⁷ Ibid.

²⁸ Données de la Sun Life, 2023

²⁹ Organisation mondiale de la Santé. *Adherence to long-term therapies: evidence for action*. 2003.

