

Réduisez les effets  
de la **COVID-19** de  
**longue durée** dans  
votre milieu de travail



## Des millions de Canadiens ont contracté la COVID-19, et bien d'autres continuent d'être infectés en raison de l'émergence de nouveaux variants.

Tristement, le virus a emporté de nombreuses vies. Heureusement, la majorité des gens n'ont éprouvé que des symptômes légers et se sont remis. Pour d'autres personnes, toutefois, le rétablissement ne se fait pas sans écueils. Chez elles, les symptômes persistent des semaines ou des mois après l'infection virale. C'est ce qu'on appelle la « COVID-19 de longue durée ».

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) décrit la COVID-19 de longue durée comme :



**une maladie qui survient dans les trois mois suivant un diagnostic de COVID-19;**



**avec des symptômes qui persistent au moins deux mois et qui ne peuvent être expliqués par un autre diagnostic<sup>1</sup>.**

Cela arrive plus souvent que vous le pensez. L'Agence de la santé publique du Canada (ASPC) a étudié les cas de COVID-19 confirmés en laboratoire en 2021. Elle a constaté que dans les 4 à 12 semaines suivant le diagnostic, bon nombre de patients ressentaient encore des symptômes. De plus, chez un peu plus de la moitié de ces patients, les symptômes ont persisté au-delà de 12 semaines<sup>2</sup>. Les symptômes peuvent constituer une légère irritation, comme une toux persistante. Ils peuvent aussi avoir un effet sur le cœur et les poumons, et bouleverser la vie des personnes touchées.

### Les risques pour les milieux de travail et les mesures que les employeurs peuvent prendre

Pour les employeurs, la COVID-19 de longue durée soulève des préoccupations allant au-delà des périodes d'isolement et de rétablissement. La COVID-19 de longue durée peut entraîner des problèmes de productivité, des absences et, parfois, même des congés d'invalidité.

Certaines mesures d'aide peuvent toutefois aider. Les employeurs ont la possibilité de réduire les risques que pose la COVID-19 de longue durée dans leur milieu de travail.

#### Les employeurs peuvent soutenir les employés :



**en offrant du soutien et des mesures d'adaptation (lorsque possible) aux employés souffrant de la COVID-19 de longue durée;**



**en s'assurant que les services de santé dont les employés ont besoin sont offerts par leur régime de garanties collectives;**



**en sensibilisant les employés aux ressources disponibles, qu'elles soient internes ou externes.**

### Ce que la recherche nous apprend sur la COVID-19 de longue durée

Notre compréhension de la COVID-19 de longue durée en est à ses débuts. Les chercheurs s'efforcent de déterminer les causes profondes, la prévalence et la gravité de la maladie. Mais une chose est sûre : la COVID-19 de longue durée existe, et elle est un véritable enjeu de santé publique.

#### Voici un aperçu de ce que dit la recherche :

Les principaux symptômes de la COVID-19 de longue durée sont les suivants :

- **Fatigue**
- **Difficulté à respirer ou essoufflement**
- **Troubles cognitifs (p. ex. « brouillard cérébral », perte de concentration et problèmes de mémoire)**
- **Dépression ou anxiété**

Les symptômes varient de légers à plus graves. Beaucoup éprouvent des symptômes pendant plusieurs semaines. Certaines personnes ressentent des symptômes depuis qu'elles ont contracté le virus au début de la pandémie. Toute personne ayant été infectée par la COVID-19 peut souffrir de la COVID-19 de longue durée, peu importe la gravité des symptômes.

Les causes sont possiblement multiples, notamment :

- **Domages aux organes**
- **Impact sur le système nerveux**
- **Réaction excessive du système immunitaire**

Les soins sont axés sur la gestion des symptômes et la réadaptation, par exemple :

- **Exercices pour améliorer la fonction pulmonaire**
- **Traitement en santé mentale pour les symptômes de dépression et d'anxiété**

Sources : Organisation mondiale de la Santé, Synthèses scientifiques de l'Ontario COVID-19 Science Advisory Table





## Quelles sont les conséquences à long terme possibles de la COVID-19 de longue durée sur le milieu de travail?

Tout d'abord, voici la bonne nouvelle. La majorité des personnes qui contractent la COVID-19 de nos jours ne présentent pas de symptômes de la COVID-19 de longue durée. Et nombre de personnes souffrant de la COVID-19 de longue durée ont vu leurs symptômes disparaître avec le temps. D'autres ont eu moins de chance. Certaines personnes luttent contre des symptômes de nombreux mois après avoir contracté le virus.

En plus des symptômes d'ordre physique, elle peut entraîner de l'anxiété et de la dépression. Cela peut rendre le rétablissement encore plus difficile.

### Le défi pour les employeurs

La COVID-19 de longue durée peut avoir de nombreuses incidences sur le milieu de travail. En voici quelques-unes :



**Présentéisme.** Les employés atteints pourraient être moins productifs ou incapables d'exécuter leurs tâches habituelles.



**Absences occasionnelles.** Les employés devront peut-être s'absenter du travail. En raison de la fluctuation des symptômes, ces absences peuvent être sporadiques et imprévisibles. Cela peut créer des problèmes de personnel et de gestion du travail. Ceux qui prennent soin d'une personne ayant la COVID-19 de longue durée pourraient aussi faire preuve d'absentéisme et de présentéisme.



**Congés d'invalidité.** Dans les cas graves, un employé pourrait devoir être en congé d'invalidité de longue durée. Cela peut augmenter les coûts pour l'employeur et engendrer des problèmes de personnel, surtout lorsque le rétablissement est incertain.

Les demandes de règlement d'invalidité liées à la COVID-19 de longue durée peuvent être complexes pour différentes raisons. À ce jour, il n'existe pas de test diagnostique. Les anticorps qui agissent contre le coronavirus baissent naturellement. Et il est possible qu'on ne puisse pas les détecter pour valider un diagnostic de COVID-19 précédent<sup>3</sup>. De plus, la gravité d'une infection peut ne pas être un indicateur de symptômes post-infection. En effet, des personnes qui ont été asymptomatiques ou qui ont éprouvé des symptômes légers peuvent aussi être atteintes de la COVID-19 de longue durée<sup>4</sup>.

Nous avons reçu relativement peu de demandes de règlement d'invalidité de longue durée liées à la COVID-19 jusqu'à maintenant. Comme dans le cas de bien d'autres demandes complexes, l'intervention précoce est primordiale pour atteindre un résultat positif. Une approche multidisciplinaire pourrait être employée pour les demandes de règlement portant sur la COVID-19 de longue durée. Elle tirerait parti du soutien d'ergothérapeutes, de physiothérapeutes et de professionnels de la santé mentale pour traiter tout symptôme de problèmes cognitifs et de problèmes de santé mentale.



# Comment vous pouvez aider les employés atteints de la COVID-19 de longue durée

Bien qu'il nous reste beaucoup de choses à apprendre, cette maladie est médicalement bien définie et connue. La meilleure façon d'avancer est d'être proactif et de faire preuve d'empathie envers les employés. Notre priorité devrait être de les soutenir et de leur donner les moyens de se rétablir. Les employés souffrant de la COVID-19 de longue durée ont besoin de soutien et nous pouvons les aider de multiples manières.

## Voici trois suggestions pour aider les employés à retrouver la santé et la productivité.



**Faire de la sensibilisation et établir des politiques.** Faites connaître les réalités de la COVID-19 de longue durée aux dirigeants et gestionnaires. Établissez une politique qui vise à soutenir les employés. Elle devrait indiquer les premières étapes à suivre lorsqu'un employé est atteint de la COVID-19 de longue durée. Elle devrait aussi présenter de possibles ressources et les mesures d'adaptation à envisager.



**Offrir des mesures d'adaptation.** Les principaux symptômes de la COVID-19 de longue durée sont la fatigue et les troubles cognitifs (« brouillard cérébral »). De nombreux employés peuvent continuer à travailler avec de tels symptômes, quoique plus lentement. Les mesures d'adaptation peuvent grandement aider. Il peut s'agir de réduire les heures de travail, de modifier les tâches ou de permettre le télétravail.



**Parler des ressources disponibles.** Les employés souffrant de la COVID-19 de longue durée vivent cette expérience pour la première fois. Il est possible que les ressources qu'offre leur régime de garanties collectives leur soient inconnues. Donnez-leur un résumé des ressources du programme d'aide aux employés et de la garantie Frais médicaux. La couverture de services de physiothérapeutes et de professionnels de la santé mentale est un soutien clé pour les employés atteints. Présenter les ressources offertes et y faciliter l'accès peut être une première étape inestimable dans leur rétablissement.

Vous pouvez également leur parler de ressources externes, comme le site *Long COVID Canada*, offert en anglais seulement ([longcovidcanada.ca](https://longcovidcanada.ca)).





## L'importance des soins virtuels

L'émergence rapide des soins de santé virtuels est l'un des rares côtés positifs de la pandémie. Les meilleurs soins de santé du monde importent peu si la population n'y a pas accès. Les soins virtuels sont une excellente solution. Pour les personnes souffrant de la COVID-19 de longue durée, les soins virtuels peuvent être d'une grande aide.

De nombreux symptômes de la COVID-19 de longue durée peuvent empêcher les patients d'obtenir des soins en personne. La fatigue à elle seule peut être un obstacle. Les soins virtuels offerts dans le régime de garanties peuvent simplifier la vie des employés atteints de la maladie.

Les soins virtuels ne visent pas à remplacer les médecins de famille et les spécialistes, qui jouent un rôle essentiel. Ils peuvent toutefois servir de complément très important, notamment en élargissant les points d'accès et la disponibilité des soins. Ou se révéler essentiels pour les personnes vivant dans des communautés mal desservies.



## Soins virtuels Lumino Santé, propulsés par Dialogue

En 2020, nous avons lancé les Soins virtuels Lumino Santé, propulsés par Dialogue. Ils donnent accès en tout temps à des soins de santé à tous les employés, y compris ceux ayant la COVID-19 de longue durée.

Les employés peuvent accéder au service en ligne ou sur une appli mobile. Le triage par intelligence artificielle (IA) permet d'orienter les personnes vers le bon professionnel de la santé. Cela comprend un accès immédiat à des professionnels en santé mentale. Chaque consultation virtuelle comprend un suivi pour assurer que le problème de santé a été réglé de manière satisfaisante.

Les services sont fournis par un éventail de professionnels. Les gestionnaires de dossiers, les infirmières, les infirmières praticiennes, les médecins et les professionnels de la santé mentale en font partie. L'équipe de soins aide aussi chaque personne à trouver un spécialiste et à prendre rendez-vous. Cela peut être particulièrement important pour les patients souffrant de la COVID-19 de longue durée. Nombre d'entre eux devront consulter des professionnels issus de diverses disciplines de la santé.



**Avec plus de 1 000 professionnels de la santé, les Soins virtuels Lumino Santé sont offerts en tout temps, partout au pays.**







**Au Canada, les troubles de santé mentale demeurent la cause principale d'invalidité et des coûts qui y sont associés. La pandémie a eu des répercussions considérables sur la santé mentale des Canadiens. Les personnes qui ont déjà eu la COVID-19 semblent beaucoup plus à risque. Maintenant plus que jamais, vous devez veiller à ce que vos employés puissent obtenir du soutien en santé mentale et sachent comment le faire.**

## Le besoin de soutien en santé mentale

Selon les recherches, les personnes ayant eu la COVID-19 sont plus à risque d'éprouver des symptômes de trouble de santé mentale. Une étude a analysé les données de santé de plus de 250 000 personnes rétablies de la COVID-19. Elle a révélé que plus de 30 % d'entre elles ont reçu un diagnostic de trouble neurologique ou psychologique dans les 6 mois suivant l'infection<sup>5</sup>.

La COVID-19 de longue durée n'est pas un trouble de santé mentale en soi. De nombreux membres de la communauté médicale la voient plutôt comme une maladie qui entraîne divers symptômes de maladie mentale.

**Vous pouvez mettre en place de nombreuses mesures de soutien pour les employés souffrant d'un trouble de santé mentale. En voici quelques-unes :**



**Offrir une couverture adéquate des services psychologiques.** Beaucoup de régimes limitent la couverture pour les professionnels en santé mentale à 500 \$ ou à 1 000 \$ par année. Il s'agit souvent d'un maximum combiné, qui inclut d'autres services, comme les soins chiropratiques. Il est généralement très en dessous de ce qui est nécessaire pour traiter une personne ayant un problème de santé mentale. Beaucoup d'employés renonceront à consulter un professionnel, sachant qu'ils devront peut-être déboursier une somme importante.

La Société canadienne de psychologie (SCP) recommande une couverture annuelle autonome de 3 500 \$ à 4 000 \$. Ce montant permet de couvrir le coût de 15 à 20 séances. C'est le nombre de séances nécessaires pour obtenir un résultat thérapeutique chez des personnes souffrant de dépression ou d'anxiété.

La gestion de tels montants peut être difficile pour les petites entreprises, surtout au moment où elles cherchent à se remettre des répercussions économiques de la pandémie. Le fait de séparer les professionnels en santé mentale des autres fournisseurs de services paramédicaux est un bon point de départ.



**Bonifier la liste des professionnels admissibles en santé mentale.** Il existe de nombreux types de professionnels en santé mentale. Certains des plus importants pourraient ne pas être couverts par votre régime de garanties collectives. Élargir la couverture pour inclure d'autres professionnels, comme les travailleurs sociaux et les psychothérapeutes, bonifie l'éventail de traitements. Les participants peuvent obtenir plus facilement des soins mieux adaptés à leurs besoins et moins chers. Comme assureur, nous examinons aussi les professionnels couverts par nos régimes et veillons à ajouter encore plus d'options.



**Offrir des options de soins virtuels en santé mentale.** De nombreux participants s'adaptent très bien à la thérapie virtuelle en santé mentale. Ce service, offert dans un régime de garanties, réduit les coûts pour les employés et améliore l'accès aux soins.



# Les innovations de la Sun Life en matière de soutien en santé mentale

Notre priorité : innover pour façonner le marché des garanties, en trouvant de meilleurs moyens de soutenir nos Clients. Voici trois de nos dernières initiatives :



## Offrir aux employés à risque le service de coach en santé mentale, propulsé par CloudMD

D'après une étude de la Sun Life, 60 % des travailleurs canadiens ayant des problèmes de santé mentale n'utilisent pas les ressources de leur régime au travail<sup>6</sup>. Le coût, l'accès aux soins et les préjugés figurent parmi les principaux obstacles<sup>7</sup>.

Le travail du coach en santé mentale de la Sun Life est d'aider à surmonter ces défis. Il aide les employés qui sont à risque mais toujours au travail. Il leur présente les ressources et le traitement dont ils ont besoin et les incite à prendre les mesures nécessaires.



Le coach aide les employés à obtenir les soins en santé mentale dont ils ont besoin en trois étapes :



### 1. Vérifier la santé mentale.

Vos employés peuvent faire une auto-évaluation en ligne de 10 à 15 minutes. Ensuite, ils prennent rendez-vous avec un coach en santé mentale. Tous les coaches sont des professionnels de la santé autorisés.



### 2. Prendre contact avec un coach en santé mentale par téléphone.

Le coach leur parlera de leur évaluation. Il cernera leurs besoins en tenant compte de leur régime de garanties collectives et d'autres ressources.



### 3. Amorcer le parcours en santé mentale.

Le coach créera en collaboration avec eux un plan d'action personnalisé. Il offrira également du soutien en continu et effectuera un suivi auprès des employés. Ceci pour s'assurer qu'ils progressent vers la réduction des symptômes et le rétablissement.

**Parmi ceux qui ont rencontré un coach en santé mentale et ont été réévalués, 94 % ont vu leurs symptômes s'atténuer, ont apporté des changements à leur mode de vie qui sont reconnus pour améliorer l'humeur et/ou ont entrepris un nouveau traitement en santé mentale.**





## Faciliter l'accès aux soins grâce au programme de gestion du stress et de bien-être, propulsé par Dialogue

Notre programme de gestion du stress et de bien-être fait partie des Soins virtuels Lumino Santé. Il donne aux employés un accès rapide et pratique à des soins en santé mentale de qualité. Ceux-ci n'ont pas à s'inquiéter d'assumer les coûts.

Les employés commencent par remplir une simple évaluation en ligne. Ensuite, en quelques minutes, la plateforme les met en contact avec un spécialiste en santé mentale.

En fonction des besoins, le spécialiste dirige l'employé vers un professionnel de la santé mentale (travailleur social, psychothérapeute, etc.). Les employés ont accès à un nombre illimité de séances, jusqu'à la rémission. Cela favorise la continuité des soins à plus long terme. Du matériel informatique est aussi mis à leur disposition pour compléter les services du thérapeute.

L'intégration du programme de gestion du stress et de bien-être dans les Soins virtuels Lumino Santé fait en sorte que la santé mentale et physique des employés est traitée de manière globale.



## Prochaine génération du PAE avec la TCCi

Le nouveau programme d'aide aux employés (PAE) – Soins virtuels Lumino Santé, propulsé par Dialogue, innove en incluant dans son offre standard la thérapie cognitivo-comportementale sur Internet (TCCi). La TCCi est un élément important de toute stratégie globale en santé mentale. C'est un excellent ajout au PAE. Elle aide les employés à obtenir un soutien en santé mentale de façon rapide, économique et simple.

**Les avantages de notre nouveau PAE ne s'arrêtent pas là. Les participants obtiennent également ce qui suit :**



**une expérience entièrement numérique intégrée à la plateforme Soins virtuels Lumino Santé;**



**une continuité des soins, y compris des suivis après chaque consultation. Les employés peuvent aussi poursuivre la thérapie avec le même spécialiste à plus long terme (grâce à leur régime collectif);**



**des évaluations personnalisées en quelques minutes et des séances de counseling dans les 24 heures;**



**une expérience en santé intégrée lorsque le programme est joint aux Soins virtuels Lumino Santé. C'est plus qu'une simple commodité : la santé mentale et physique des employés peut être traitée de manière globale.**



# La COVID-19 de longue durée est bien réelle. Un soutien rapide peut réduire l'impact sur votre milieu de travail.

Nous avons beaucoup à apprendre sur la COVID-19 de longue durée. Sa cause et sa fréquence ne sont pas encore définies, et on cherche encore non seulement un remède, mais comment gérer les symptômes de la maladie. Ne laissez pas ces questions sans réponse vous empêcher de gérer les impacts bien réels sur votre entreprise.

Les employés souffrant de la COVID-19 de longue durée continuent de ressentir des symptômes. Il peut s'agir de douleurs, de fatigue, de problèmes cognitifs et de problèmes de santé mentale. La maladie n'engendre pas toujours une absence prolongée du travail. Elle peut cependant réduire la productivité et augmenter le nombre d'absences occasionnelles<sup>8</sup>.

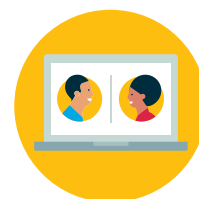
**Les employeurs peuvent aider énormément par leur soutien les employés aux prises avec la COVID-19 de longue durée, notamment en offrant :**



**des ententes de travail flexibles, dans la mesure du possible;**



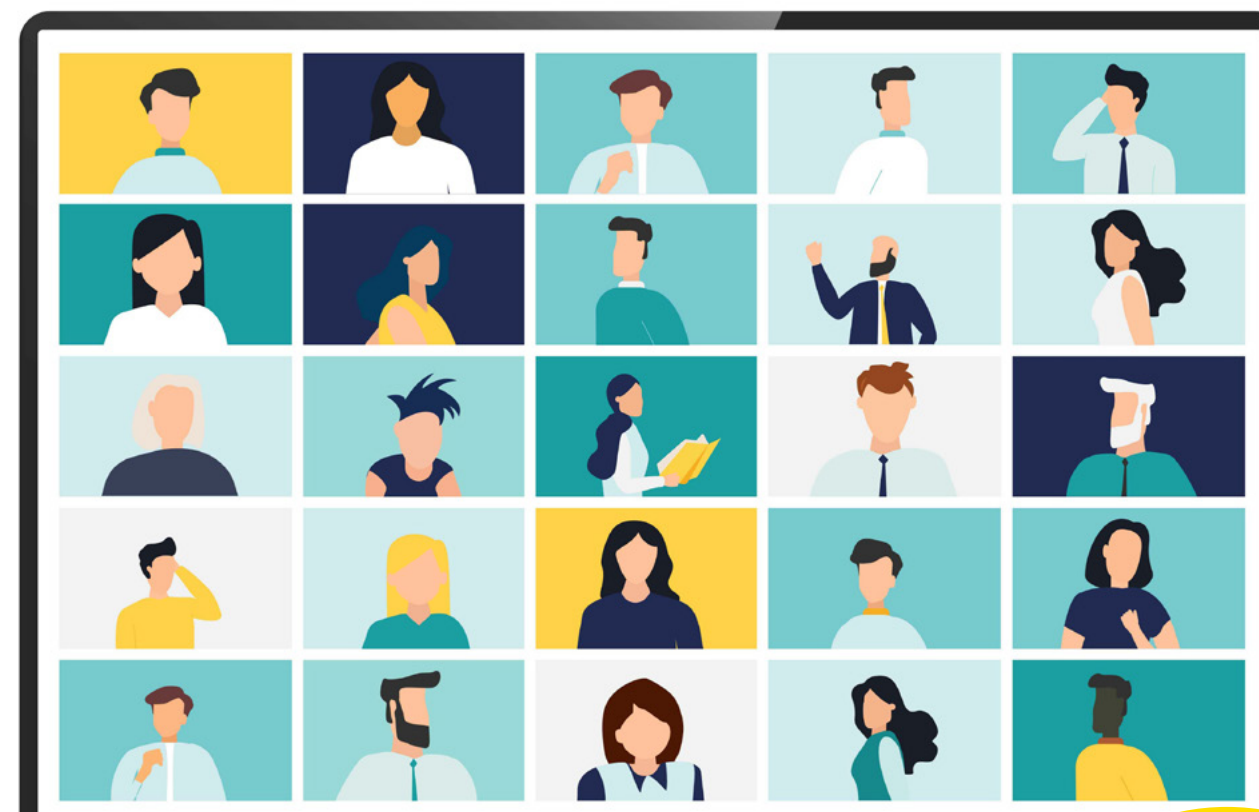
**un accès simple et abordable à des traitements en santé mentale;**



**des soins de santé virtuels pour les employés qui les privilégient ou qui ne peuvent recevoir des soins en personne.**

Bien entendu, l'une des meilleures façons d'apporter votre soutien est de démontrer votre compréhension. La COVID-19 de longue durée est à la fois imprévisible et anxiogène. Si un employé sait que son employeur est de son côté, cet énorme fardeau lui paraîtra moins lourd.

**Nous avons besoin de plus de recherches pour mieux comprendre la COVID-19 de longue durée. De plus, la nouvelle recrudescence des cas de COVID-19 pourrait faire augmenter le nombre de personnes atteintes. La Sun Life continuera de collaborer avec les gouvernements et les professionnels de la santé pour trouver des solutions. Votre soutien aux employés, par la sensibilisation, la compréhension et un régime de garanties solide, est crucial. Vous pouvez ainsi aider vos employés à se rétablir plus rapidement et accroître la productivité de votre entreprise.**





<sup>1</sup> <https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail>

<sup>2</sup> Déclaration de l'administratrice en chef de la santé publique du Canada, le 7 juillet 2021. <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/nouvelles/2021/07/declaration-de-ladministratrice-en-chef-de-la-sante-publique-du-canada-le-7juillet2021.html>

<sup>3</sup> <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/lab/resources/antibody-tests-guidelines.html>

<sup>4</sup> Razak F, Katz GM, Cheung AM, et al. Understanding the post COVID-19 condition (long COVID) and the expected burden for Ontario. *Synthèses scientifiques de l'Ontario COVID-19 Science Advisory Table*. 2021;2(44). <https://doi.org/10.47326/ocsat.2021.02.44.1.0>

<sup>5</sup> 6-month neurological and psychiatric outcomes in 236 379 survivors of COVID-19: a retrospective cohort study using electronic health records. *The Lancet Psychiatry*, 2021;8(5)416-427. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(21\)00084-5](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(21)00084-5)

<sup>6</sup> Sun Life, 24 septembre 2019. Mental health conditions on the rise while helpful resources remain untouched. <https://www.sunlife.com/en/newsroom/news-releases/announcement/mental-health-conditions-on-the-rise-while-helpful-resources-remain-untouched/123291/>

<sup>7</sup> Sondage mené par Ipsos entre le 21 et le 25 janvier 2021 : <https://www.sunlife.com/fr/newsroom/news-releases/announcement/la-plupart-des-canadiens-qui-ont-des-problemes-de-sante-mentale-ne-recoivent-pas-daide/123363/>

<sup>8</sup> Razak F, Katz GM, Cheung AM, et al. Understanding the post COVID-19 condition (long COVID) and the expected burden for Ontario. *Synthèses scientifiques de l'Ontario COVID-19 Science Advisory Table*. 2021;2(44). <https://doi.org/10.47326/ocsat.2021.02.44.1.0>

## La vie est plus radieuse sous le soleil

Les Garanties collectives sont offertes par la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie, membre du groupe Sun Life. MC9598-F-05-22 np-dm

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

