

# LISTE DE CONTRÔLE L'ARTHRITE ET LE TRAVAIL

## Composer avec l'arthrite et les troubles musculosquelettiques persistants au travail : Guide à l'intention des employeurs, des employés et des fournisseurs de soins de santé

Remarque : Le masculin est utilisé pour faciliter la lecture.

**Les listes de contrôle qui suivent ont pour objectif de faciliter la conversation sur l'arthrite et les troubles musculosquelettiques persistants entre les employeurs, les employés et leurs fournisseurs de soins de santé.**

### Principes directeurs

Les listes de contrôle s'appuient sur les six principes ci-dessous :

1. Les personnes qui vivent avec l'arthrite peuvent exercer presque n'importe quel métier, mais certains ajustements peuvent parfois les aider en ce sens.
2. Travailler permet de donner un sens à sa vie, de socialiser et même parfois d'améliorer son bien-être, en plus de fournir un revenu. Le travail peut avoir une incidence favorable sur les gens, leur famille et leur employeur, et même sur la société en général.
3. Selon les Nations Unies, occuper un emploi valorisant fait partie des droits de la personne. Au Canada, environ 90 % des employés sont protégés par des lois provinciales ou territoriales sur le travail.
4. Le maintien en emploi, la réinsertion au travail et la planification sont des responsabilités partagées par les employeurs et les employés ainsi que, le cas échéant, les syndicats et les compagnies d'assurance ou les programmes provinciaux ou territoriaux de rémunération du personnel.
5. Des interventions cliniques précoces qui reflètent l'importance de travailler sont essentielles à la réintégration d'un employé.
6. Le travail est un aspect essentiel des soins cliniques et de l'approche de traitement.

## À propos des listes de contrôle de L'arthrite et le travail

Les listes de contrôle sont le fruit d'une approche multidisciplinaire à laquelle ont collaboré divers intervenants. Ces listes serviront d'abord et avant tout à l'employé et à l'employeur, mais elles auront également une utilité pour les fournisseurs de soins de santé, les spécialistes de la santé au travail et des ressources humaines, les syndicats, etc. Les listes de contrôle conçues pour tous les intervenants sont compilées en une seule publication afin d'en faciliter l'utilisation. Par ailleurs, le fait que les employés n'ont pas nécessairement accès à tous les intervenants a été pris en compte lors de leur conception.

## Réglementation et législation relatives au travail

Au Canada, le travail est régi par des lois et des règlements provinciaux.

« Quels droits en matière d'emploi sont protégés par les normes d'emploi? »

Les lois sur les normes d'emploi définissent notamment les droits relatifs aux heures de travail et à la rémunération des heures supplémentaires, au salaire minimum, à la rémunération, aux vacances et aux indemnités de congé, aux jours fériés, aux pauses et aux périodes de repas, aux congés de maternité et parentaux, aux congés pour urgences personnelles, aux congés familiaux pour raison médicale, aux avis de fin d'emploi et aux indemnités de départ<sup>1</sup>.

« Est-ce que tous les travailleurs ont les mêmes droits en matière d'emploi? »

Non. Certaines catégories de travailleurs, comme les pêcheurs qui s'adonnent à la pêche commerciale, les travailleurs du secteur pétrolier, les ouvriers forestiers, les fournisseurs de soins à domicile, les professionnels, les gestionnaires et certaines catégories de représentants peuvent être visés par des normes d'emploi différentes ou être exemptés de l'application d'une ou plusieurs dispositions des lois sur les normes d'emploi. Par exemple, les travailleurs agricoles sont parfois payés en fonction d'un tarif à la pièce au lieu d'un salaire minimum et, dans la plupart des provinces, ils ne sont pas rémunérés pour les heures supplémentaires ou les jours fériés<sup>2</sup>.

Pour en savoir plus sur la législation provinciale ou territoriale en matière de travail, communiquez avec votre ministère du Travail, en passant par l'adresse [www.travail.gc.ca/fra/reglementation.shtml](http://www.travail.gc.ca/fra/reglementation.shtml).

<sup>1</sup> Gouvernement du Canada, Droits des travailleurs au Canada, décembre 2007; extrait du site [www.servicecanada.gc.ca/fra/ausujet/publication/droits\\_travailleurs.shtml](http://www.servicecanada.gc.ca/fra/ausujet/publication/droits_travailleurs.shtml) le 22 juillet 2014.

<sup>2</sup> Gouvernement du Canada, Droits des travailleurs au Canada, décembre 2007; extrait du site [www.servicecanada.gc.ca/fra/ausujet/publication/droits\\_travailleurs.shtml](http://www.servicecanada.gc.ca/fra/ausujet/publication/droits_travailleurs.shtml) le 22 juillet 2014.

# LISTE DE CONTRÔLE EMPLOYÉ

- Essayez de continuer à travailler. Si vous ne pouvez pas le faire à temps plein, travaillez le plus d'heures possibles.
- Vous n'êtes pas dans l'obligation juridique de dévoiler votre état de santé. Toutefois, il a été démontré que les gens qui parlent ouvertement de leur maladie ont plus de facilité à demeurer à l'emploi. Considérez toutes les options.
- Parlez ouvertement de votre maladie et discutez de vos forces et de vos limites ainsi que des facteurs qui peuvent vous permettre de continuer à travailler de façon productive.
- Parlez avec vos fournisseurs de soins de santé de l'incidence de votre maladie sur votre capacité de travailler et de vos attentes relatives au travail.
- Parlez avec vos fournisseurs de soins de santé de l'incidence de vos traitements sur votre capacité de travailler, y compris des effets secondaires des médicaments qui pourraient réduire votre vigilance.
- Vous pouvez demander aux spécialistes de la santé au travail ou au service des ressources humaines de votre employeur de communiquer avec vos fournisseurs de soins de santé pour discuter des points ci-dessus. (Votre consentement est nécessaire à cela.)
- À votre retour au travail, que vous ayez des contraintes ou non, assurez-vous que les exigences de votre travail correspondent à vos capacités. Discutez du type de travail, du rythme et de l'horaire de celui-ci avec votre fournisseur de soins de santé et votre employeur. Évitez de vous surmener.
- Lorsque vous êtes incapable de travailler, restez en contact avec votre employeur. Précisez quels renseignements seront communiqués à vos collègues pendant votre absence et de quelle façon vous resterez en contact avec ces derniers si vous le souhaitez.
- Faites votre possible pour améliorer ou maintenir votre santé articulaire – demeurez actif (ce qui est important pour garder vos articulations en santé) et prenez des mesures pour gérer la douleur, limiter la fatigue et améliorer votre façon de voir les choses. Mettez sur pied un programme d'exercice avec votre fournisseur de soins de santé.



La Société de l'arthrite met des vies en mouvement depuis plus de 70 ans. Vouée à la réalisation de sa vision – bien vivre tout en créant un avenir sans arthrite –, la Société est le principal organisme caritatif canadien du domaine de la santé qui offre de l'information, des programmes éducatifs et du soutien aux plus de 4,6 millions de Canadiens atteints d'arthrite. Depuis sa création en 1948, la Société est le plus important bailleur de fonds non gouvernemental de la recherche sur l'arthrite au Canada, ayant investi près de 190 millions de dollars dans des projets qui ont mené à des percées en matière de diagnostic, de traitement et de soins des personnes atteintes d'arthrite. La Société de l'arthrite est agréée par le Programme de normes d'Imagine Canada. Pour en apprendre davantage sur la Société, visitez [www.arthrite.ca](http://www.arthrite.ca).

## REMERCIEMENTS

Le document Articulations au travail – Liste de contrôle s'inspire de la liste de contrôle du programme Fit for Work de la plateforme du centre de santé au travail néerlandais (2013).

Les personnes suivantes ont aidé à adapter la version originale de ce document :  
D. Anckaert, S. Cummings, M. Gignac, D. West

AVEC LE SOUTIEN DE :

abbvie

