

# Vademecum

## Retour au travail

---



## Partie 1 : Comprendre les employé(e)s qui souffrent de Long COVID

## Auteurs

**Bieri, Manuela**

*Long Covid Schweiz*

**Dr. Rangelov, Natalie**

*Altea Long COVID Network*

**Rudolf, Pia. Sulser&Partner AG**

*Case Management und berufliche Integration*

**Scherrer, Florian**

**Simonet, Arnaud**

**Utiger, Alexandra**

*Long Covid Schweiz*



## Retour au travail- Partie 1 : comprendre les employé(e)s qui souffrent de Long COVID

### Quelles sont les conséquences du Long COVID ?

Les personnes concernées par le Long COVID sont confrontées à de nombreux problèmes. Bien souvent, leur [maladie](#) les entrave dans tous les aspects de leur [vie quotidienne](#) : que ce soit dans leurs activités journalières, leurs relations, leurs loisirs ou leur travail. Il est important que les personnes concernées par le Long COVID soient bien accompagnées lors de leur retour au travail. [L'intolérance à l'effort](#) et le « malaise post-effort », ou « PEM », les [troubles cognitifs](#) ou la [fatigue](#) sont les principaux obstacles à la réintégration des personnes concernées dans le monde du travail.

Étant donné la complexité du Long COVID, même les employeurs/ses expérimenté(e)s font face à des difficultés lors de la réintégration professionnelle des personnes concernées. Ce guide vise à montrer ce qu'est le Long COVID, comment ce syndrome affecte les personnes concernées dans leur vie professionnelle et quand ces dernières sont prêtes à reprendre le travail. Un deuxième guide fournit des astuces et des conseils qui facilitent le retour au travail pour toutes les personnes concernées et répondent à des questions telles que « À quoi les employeurs/ses doivent-ils/elles faire attention ? » ou « Comment soutenir au mieux les personnes concernées lors de leur réinsertion ? ».

### Quels sont les symptômes du Long COVID ?

Comme nous l'avons déjà mentionné, les personnes touchées par le Long COVID sont confrontées à différents problèmes et le

#### Attention

La situation professionnelle et l'état de santé des personnes concernées varient d'un individu à l'autre. Les recommandations ci-dessous doivent donc être considérées comme génériques et adaptées si nécessaire.



Le traitement des symptômes est difficile compte tenu de leur complexité et de leur diversité. Vous trouverez une [liste des symptômes](#) sur le site Web de Long Covid Suisse. Sur Altea Long COVID Network, vous trouverez une explication des groupes de symptômes ainsi que des [Vademecum et conseils de traitement](#) (boutons jaunes). L'apparition et la durée des symptômes varient considérablement. Lors de l'intégration professionnelle, **l'intolérance à l'effort** est le symptôme prédominant dont il faut tenir compte. Les autres symptômes importants sont les suivants :

- ✧ Fatigue et épuisement excessifs
- ✧ Essoufflement et difficultés respiratoires
- ✧ Troubles cognitifs (difficultés de concentration, oublis inhabituels, lenteur de la pensée, troubles de la vue et de la parole)
- ✧ Malaise après un effort physique

### Quelles sont les conséquences du Long COVID avec intolérance à l'effort ?

Lors de la réinsertion des personnes touchées par le Long COVID, il faut notamment tenir compte des **restrictions physiques, énergétiques** et **cognitives** selon l'activité professionnelle. Les personnes touchées par le Long COVID souffrent souvent d'intolérance à l'effort et le MPE pour « malaise post-effort » : **après un effort physique, mental ou émotionnel, elles souffrent d'une aggravation des symptômes**, également connue sous le nom de « **crash** ». Le MPE est un symptôme qui n'est pas comparable à la fatigue « normale » d'une personne en bonne santé après une activité, une excitation ou un effort. Il est important de reconnaître un MPE rapidement. Cela peut réduire les crashes et offrir plus de sécurité lors des efforts quotidiens. Pour en savoir plus sur le MPE, consultez [ce Vademecum](#) et [cette présentation](#) (en allemand).

Outre le MPE, les personnes touchées par le Long COVID souffrent très souvent d'une **fatigue** extrême. Le [Pacing](#) peut aider à gérer ce symptôme. Pour simplifier, cela signifie qu'il faut en faire moins que votre force ne le permet. Le Pacing est un **ménagement de vos ressources**, qu'elles soient physiques, mentales ou émotionnelles. La démarche du Pacing consiste **à trouver l'équilibre optimal** et individuel entre ménagement et activité. L'objectif est d'éviter les «crashes» et de retrouver un niveau d'énergie et un quotidien stables, donc de stabiliser et peut-être même d'améliorer la qualité de vie et l'état de santé. Cela signifie que les personnes concernées doivent



apprendre à gérer leur énergie au quotidien, y compris au travail. Il est donc souhaitable que les employeurs accompagnent leurs employé(e)s dans cette situation et permettent une **gestion appropriée de l'énergie**.

Un autre aspect à prendre en compte : un symptôme relativement mineur, tel que la perte de cheveux ou d'odorat, peut entraîner des problèmes plus importants, comme l'anxiété ou la perte d'appétit. Si la perte d'odorat ou de goût est très gênante dans la vie privée, elle devient un véritable problème pour certain(e)s professionnel(le)s comme les cuisiniers/ères, qui ont besoin de leur odorat et de leur goût pour travailler. Il est donc essentiel que les personnes concernées se sentent comprises et que leurs préoccupations ne soient pas minimisées.

### **Quelle est la durée du Long COVID ?**

L'[OMS \(Organisation mondiale de la santé\)](#) parle de « maladie post-COVID-19 » (Post COVID-19 Condition) lorsqu'une personne atteinte d'une infection probable ou confirmée par le SARS-CoV-2 développe, dans les trois mois suivant l'infection, des symptômes qui **durent au moins deux mois et ne peuvent pas être expliqués par d'autres causes**.

Cependant, il n'existe actuellement aucune donnée concernant la durée. Certaines personnes concernées se rétablissent après quelques mois, d'autres souffrent encore après plus d'un an. Il est donc impossible de prédire la durée du Long COVID, mais il faut tenir compte du fait qu'une très longue période de récupération peut être nécessaire et que cette récupération n'est pas forcément linéaire.

### **Quand une personne touchée par Long COVID est-elle prête à retourner au travail, ou à une certaine forme de travail ?**

La capacité de travail est propre à chacun et dépend de nombreux facteurs : notamment la gravité de l'intolérance à l'effort, les symptômes de la personne concernée et leur intensité, le travail effectué par la personne, les compétences requises pour le travail, la durée du temps de travail, etc. Si une personne est à nouveau (partiellement) capable de travailler, cela ne signifie pas qu'elle est complètement rétablie.

Un retour au travail est possible si la personne remplit les critères suivants :



- ✧ La personne est performante sur le plan physique et cognitif.
- ✧ Elle peut se rendre au travail et être présente dans le temps.
- ✧ La personne possède les qualifications professionnelles nécessaires aux besoins du poste.
- ✧ Elle peut utiliser et mettre en œuvre les compétences opérationnelles dont elle disposait avant le début de la maladie afin d'effectuer son travail habituel.

Dans la deuxième partie du Vademecum, vous trouverez des conseils pour simplifier l'intégration au travail.



## Liens

### *Liens mentionnés dans le Vademecum*

Long COVID - c'est quoi exactement?

<https://www.long-covid-info.ch/fr/quest-ce-que-le-long-covid/>

L'impact du Long COVID sur la société

<https://www.altea-network.com/fr/long-covid/societe/>

Vademecum Malaise post-effort (MPE), reconnaître et prévenir les « Crash »

[www.altea-network.com/fr/long-covid/vademecum/fatigue/#mpe-malaisepost-effort](http://www.altea-network.com/fr/long-covid/vademecum/fatigue/#mpe-malaisepost-effort)

Vademecum Pensée et perception

<https://www.altea-network.com/fr/long-covid/vademecum/pensee-et-perception/>

Vademecum Fatigue

<https://www.altea-network.com/fr/long-covid/vademecum/fatigue/>

Long Covid Suisse. "Liste des symptômes"

<https://long-covid-info.ch/fr/quest-ce-que-le-long-covid/#symptome>

Aperçu des symptômes de Long COVID et des Vademecum

[www.altea-network.com/fr/long-covid/apercu-des-symptomes](http://www.altea-network.com/fr/long-covid/apercu-des-symptomes)

Berner Reha Zentrum. "Post-Exertional-Malaise" (en allemand)

[https://long-covid-info.ch/wp-content/uploads/2022/01/Post-Exertional-Malaise\\_Berner-Reha-Zentrum.pdf](https://long-covid-info.ch/wp-content/uploads/2022/01/Post-Exertional-Malaise_Berner-Reha-Zentrum.pdf)

Vademecum Pacing

[www.altea-network.com/fr/long-covid/vademecum/fatigue/#pacing](http://www.altea-network.com/fr/long-covid/vademecum/fatigue/#pacing)

OMS. "Une définition de cas clinique pour l'affection post-COVID-19 établie par un consensus Delphi"

[https://www.who.int/fr/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Post\\_COVID-19\\_condition-Clinical\\_case\\_definition-2021.](https://www.who.int/fr/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Post_COVID-19_condition-Clinical_case_definition-2021)



## Liens supplémentaires

Long Covid Suisse. (en français et allemand)

<https://www.long-covid-info.ch/fr/>

Berner Reha Zentrum. "Post Exertional Malaise" (en allemand)

<https://www.rehabern.ch/>

Netzwerk Case Management Schweiz. (en allemand)

<https://www.netzwerk-cm.ch/>

## Sources

Netzwerk-CM Schweiz. (2022). Documents français. Netzwerk Case Management Schweiz.

<https://www.netzwerk-cm.ch/page/documents-francais>

Netzwerk-CM Schweiz. (2022b). Fachwissen. Netzwerk Case Management Schweiz.

<https://www.netzwerk-cm.ch/>

Office fédéral de la santé publique OFSP. (2022). Coronavirus : Affection post-COVID-19.

<https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelleausbrueche-epidemien/novel-cov/krankheit-symptome-behandlungsprung/long-covid.html>

Rehaklinik Bellikon. (2022). Centre of expertise for occupational reintegration.

<https://www.rehabellikon.ch/centre-of-expertise-foroccupational-integration/>





---

**Long Covid Schweiz**



[info@long-covid-info.ch](mailto:info@long-covid-info.ch)

[long-covid-info.ch](http://long-covid-info.ch)

**Sulser & Partner**

[info@sulserpartner.ch](mailto:info@sulserpartner.ch)

[www.sulserpartner.ch](http://www.sulserpartner.ch)

**Altea Long COVID Network**



[hello@altea-network.com](mailto:hello@altea-network.com)

[www.altea-network.com](http://www.altea-network.com)

