

Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Êtes-vous trop malade pour aller travailler?

Vous vous demandez si vous êtes trop mal en point pour vous présenter au travail? Dans cette situation, il est important de tenir compte de votre santé ainsi que de celle de vos collègues qui pourraient tomber malades si vous allez travailler.

Rester à la maison quand vous êtes malade

Même si vous êtes vraiment malade, il se peut que vous vous demandiez s'il est raisonnable de rester chez vous. Après tout, vous pouvez travailler malgré votre toux et vos reniflements. Pourtant, il y a plusieurs bonnes raisons de rester à la maison si vous êtes indisposé.

Vous pourriez transmettre votre maladie à vos collègues. Le rhume et la grippe se propagent habituellement grâce aux gouttelettes volatiles qui sont projetées quand une personne tousse ou éternue. On peut également contracter ces maladies en touchant à un objet qui a été manipulé par une personne infectée. Les virus du rhume et de la grippe peuvent survivre deux heures ou plus sur des objets comme des bureaux, des poignées de porte, des claviers d'ordinateur et des tables de cafétéria. Vous pourriez donc infecter d'autres personnes si vous partagez un téléphone ou un télécopieur, ou si vous manipulez des dossiers que vos collègues ou vos clients toucheront par la suite. N'oubliez pas de vous laver les mains fréquemment et adéquatement puisque c'est surtout par elles que les microbes se propagent.

«Aller travailler» peut être dangereux. De nombreuses tâches habituellement sans danger peuvent poser un risque si vous avez une maladie qui vous affaiblit ou qui nuit considérablement à votre capacité à vous concentrer. Utiliser de la machinerie, conduire un camion et soulever des objets lourds sont des exemples évidents d'activités qui peuvent être dangereuses si vous êtes malade. Mais pratiquement n'importe quel emploi peut présenter des risques si vous êtes trop malade ou trop fatigué pour maintenir de bonnes habitudes de sécurité en milieu de travail. Le simple fait de conduire pour vous rendre au travail peut être dangereux, surtout si vous prenez des médicaments qui peuvent causer de la somnolence.

Votre état de santé peut s'aggraver si vous ne prenez pas soin de vous. En général, un rhume ne sera virulent que pendant quelques jours, tandis que se remettre de la grippe peut prendre de sept à dix jours (et vous pouvez vous sentir affaibli pendant une ou deux semaines supplémentaires). Mais si vous ne prenez pas soin de vous, vous pourriez contracter d'autres maladies en raison de votre résistance affaiblie. En ne prenant pas les mesures nécessaires pour vous remettre sur pied, vous pouvez affaiblir votre corps et faire en sorte qu'il est incapable de combattre une autre infection. De plus, les risques de complications associées à une maladie courante peuvent augmenter si vous avez un problème de santé chronique, comme une maladie du cœur, l'asthme ou le diabète.

Vous serez moins productif au travail. Vous ne pourrez pas donner le meilleur de vous-même si vous êtes malade (surtout si votre état vous a empêché de bien dormir). Si vous prenez des médicaments sur ordonnance ou en vente libre pour soulager vos symptômes, n'oubliez pas que les médicaments peuvent avoir des effets variables, selon la personne. Certains produits peuvent causer de la somnolence ou affecter votre vigilance. Vous risquez aussi de faire des erreurs coûteuses pour votre équipe, vos clients ou votre réputation au travail.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.

Comment savoir si vous êtes suffisamment en santé pour aller au travail

Alors même que vous essayez de déterminer si vous allez suffisamment bien pour vous rendre au travail, votre corps peut vous envoyer des signaux contradictoires. Vous pouvez vous sentir plus malade que jamais, alors que votre reflet dans le miroir vous semble projeter l'image d'une personne en parfaite santé. Ou vous pouvez avoir mauvaise mine sans pour autant être malade, par exemple si vous n'avez pas passé une bonne nuit. Dans une certaine mesure, vous devez utiliser votre jugement pour décider si vous devriez vous rendre au travail. Voici quelques facteurs à prendre en considération.

Demandez-vous: Est-ce que j'emmènerais mon enfant à l'école ou à la garderie s'il présentait mes symptômes?

Demandez-vous: Est-ce que je voudrais qu'un collègue présentant mes symptômes travaille à mes côtés?

Portez toujours attention aux symptômes inhabituels. Soyez à l'affût de signes pouvant indiquer que vous avez autre chose qu'un rhume ou une grippe. Par exemple, les symptômes d'une conjonctivite comprennent des cils collés, des yeux rouges et des écoulements jaunes ou blancs abondants dans le coin des yeux. La maladie est très contagieuse, et si vous allez au travail, elle se propagera rapidement parmi vos collègues.

Portez une attention particulière à votre santé si vous avez l'impression d'avoir attrapé quelque chose. Couchez-vous avec une demi-heure d'avance et levez-vous plus tôt pour vous donner le temps de déterminer comment vous vous sentez avant d'aller au travail. Si vous avez l'habitude de vous lever à la dernière minute et de vous préparer pour le travail à la hâte, vous pourriez prendre une décision trop rapide et le regretter plus tard dans la journée.

Soyez honnête quant au temps que vous devrez consacrer à votre santé pendant que vous êtes au travail. Par exemple, si vous avez la nausée, devrez-vous vous rendre aux toilettes fréquemment, ce qui vous empêchera d'assister à des réunions ou de travailler à votre bureau sans interruption? Pourrez-vous voir des gens manger ou boire sans vous sentir malade?

Demandez conseil à votre fournisseur de soins de santé.

Autres facteurs à prendre en considération lorsque vous prenez une journée de maladie

Il peut être utile de tenir compte des facteurs suivants au moment de décider si vous prendrez une journée de maladie.

Assurez-vous de connaître la politique de votre employeur concernant les congés de maladie. Par exemple, avez-vous besoin d'une note d'un médecin? Vérifiez également combien de congés vous avez pris au cours de l'année et pour quels motifs.

Demandez à votre superviseur si vous pouvez travailler de la maison la moitié de la journée ou la journée complète (si votre emploi le permet).

Tenez compte des besoins d'affaires actuels et des effets de votre absence sur les autres.

Si vous avez des préoccupations, parlez à votre superviseur ou aux RH de la façon de gérer la situation.

Prendre une journée de maladie

Si vous devez vous absenter, il est important que vous respectiez les politiques de votre entreprise.

Sachez comment votre superviseur souhaite que vous l'avisiez en cas d'absence. Vous devriez savoir qui appeler, à quel numéro et avant quelle heure. Par ailleurs, sachez si vous devez trouver un remplaçant ou quelqu'un qui pourra s'acquitter de vos tâches.

Appelez vous-même. Ne demandez pas à une autre personne d'appeler pour vous. En appelant vous-même, vous montrez que vous assumez la responsabilité de votre travail. Exprimez-vous clairement et de façon concise : « J'ai un gros rhume, alors je vais rester à la maison aujourd'hui. »

Appelez dès que vous savez que vous resterez chez vous. Ainsi, votre superviseur aura un maximum de temps pour trouver quelqu'un pouvant s'occuper des tâches qui doivent être faites ce jour-là. Si vous croyez que votre maladie vous obligera à vous absenter plus d'une journée, dites-le. Cela l'aidera à planifier votre absence.

Suivez les procédures de l'entreprise pour signaler une absence. Une omission à cet égard pourrait vous rendre non admissible au maintien de votre salaire dans le cadre du régime d'assurance invalidité de votre entreprise.

Informez votre superviseur des mesures que vous prenez pour guérir. Si vous avez un rendez-vous chez le médecin, dites-lui. Il saura ainsi que vous faites votre possible pour retourner au travail dès que vous en êtes physiquement capable.

Veiller à ce que vous et les autres restiez en santé au travail

Quand vous serez suffisamment rétabli pour retourner au travail, vous voudrez vous assurer que vous et vos collègues demeurez en santé.

Couvrez votre bouche et votre nez lorsque vous toussez ou éternuez. Ne toussez pas directement dans votre main, car les microbes se propagent souvent de cette manière. Si possible, toussez dans votre coude. Ainsi, vos mains ne se recouvriront pas de microbes que vous pourriez facilement transmettre à autrui. Utilisez des mouchoirs de papier et jetez-les après les avoir utilisés.

Lavez-vous souvent les mains. Utilisez du savon et de l'eau chaude si possible. Le ministère de la Santé recommande que vous vous laviez les mains pendant 20 secondes. C'est le temps nécessaire pour chanter « Bonne fête » deux fois. Si vous ne pouvez pas vous laver les mains avec du savon et de l'eau, utilisez un gel désinfectant ou des lingettes jetables à base d'alcool. (Il n'est pas nécessaire d'utiliser de l'eau avec ces produits pour qu'ils soient efficaces.) Gardez du gel désinfectant à votre bureau et dans votre voiture, et utilisez-le lorsque vous vous touchez le visage ou la bouche, ou lorsque vous mangez.

Prenez des précautions si un collègue a l'air malade. Si l'un de vos collègues tousse ou éternue, vous pourriez lui dire : « J'ai peur de tomber malade. Peut-être que nous devrions éviter d'utiliser le même téléphone aujourd'hui. » Ou « Remettons notre dîner au restaurant à la semaine prochaine. »

Gardez vos distances de vos collègues et des autres si vous soupçonnez que vous êtes en train de tomber malade. Vous pouvez demander à votre gestionnaire de vous dispenser d'une réunion ou de tâches qui exigent beaucoup de contacts avec les autres si vous croyez que vous êtes en train de tomber malade.

Rester en santé

Si vous avez souvent le nez et les yeux qui piquent ou qui coulent, parlez à votre médecin afin de déterminer si vous avez des allergies. Les rhumes et les allergies peuvent avoir des symptômes similaires. Mais il y a des différences importantes entre les deux. Les rhumes sont contagieux alors que les allergies ne le sont pas. Et si on ne peut rien faire pour guérir un rhume, on peut réduire les problèmes causés par les allergies en prenant des médicaments ou en évitant les substances qui provoquent une réaction allergique.

Maintenez de saines habitudes. Faites régulièrement de l'exercice, adoptez une alimentation équilibrée, limitez votre consommation d'alcool, évitez de consommer des produits du tabac et dormez suffisamment. Si vous buvez trop ou ne dormez pas suffisamment, il se peut que vous ne vous sentiez pas bien parce que vous manquez de sommeil.

Consultez votre fournisseur de soins de santé si vous vous sentez souvent trop indisposé pour aller au travail. Vous avez peut-être un problème de santé sous-jacent qui nécessite des soins.

Restez bien hydraté. Boire beaucoup d'eau aide à prévenir la déshydratation. Si possible, gardez une bouteille d'eau sur votre bureau et essayez de la finir pendant que vous travaillez. Boire de l'eau aide également à prévenir la congestion nasale due à l'air intérieur, qui est souvent sec et chaud.

Assurez-vous que vos vaccins sont à jour, y compris le vaccin saisonnier contre la grippe. Vous pouvez prendre connaissance des recommandations de vaccins pour votre groupe d'âge au **www.canada.ca**.

Si vous voulez en apprendre davantage sur le rhume, la grippe et d'autres maladies courantes, visitez le **Portail santé mieux-être** du Québec ou les **pages sur la Santé** du site Web du gouvernement canadien. Ces sites contiennent de l'information exhaustive sur un large éventail de questions liées à la santé, comme la vaccination, les maladies courantes, et les médicaments et produits de santé. Le site Web de votre entreprise offre peut-être lui aussi des renseignements sur la santé.

Enfin, n'oubliez pas qu'il est toujours possible de contracter le rhume ou la grippe, peu importe la saison. Il est important de prendre toutes les mesures qui s'imposent pour protéger votre santé et celle de vos collègues, et ce, tout au long de l'année.