

LA MIGRAINE AU TRAVAIL

GUIDE POUR L'EMPLOYEUR

Dans un rapport produit par Migraine Canada en 2023, 22% des répondant·e·s indiquent que la migraine a un impact sur leur choix de carrière, et 25% indiquent que la migraine affecte leur capacité à garder un emploi.

Le savez-vous ? Vous avez des employé·e·s ou des collègues qui vivent avec la migraine.

- La migraine touche environ 12% des Canadien·ne·s;
- Les femmes sont plus atteintes que les hommes : la prévalence de la migraine chez les femmes est de 26%, ce qui représente trois millions de Canadiennes;
- En moyenne, les femmes qui vivent avec la migraine manquent de 21 à 36 jours de travail par an (variable selon la fréquence des crises);
- En 2019, la migraine est la deuxième cause d'invalidité au monde; la première chez les femmes de 15 à 49 ans.

Impact de la migraine au travail : au Canada...

- La migraine figure au palmarès des cinq maladies chroniques les plus associées à des jours de travail manqués en raison d'un problème de santé;
- Parmi les personnes en âge de travailler, la migraine est à l'origine de la troisième plus importante perte de productivité;
- Pour les employeurs et pour l'État, les coûts associés à la perte de productivité due à l'absentéisme s'élèvent à environ 980 millions de dollars par an;
- Il n'y a pas encore de données fiables concernant les coûts associés au présentéisme (difficile à mesurer). Toutefois, on estime que le présentéisme pourrait représenter jusqu'à 80% du coût total de la migraine.
- Environ 7 millions de jours de travail sont perdus chaque année au Canada, du seul fait de la migraine.

La migraine, c'est quoi ?

Une maladie neurologique, comme l'épilepsie, qui peut affecter la capacité à effectuer les activités quotidiennes.

Un mal de tête intense ? Oui, mais aussi : nausées, vomissements, étourdissements, auras (voir flou, voir des formes ou des lumières), sensibilité aux bruits et à la lumière.

Il est possible que certain·e·s de vos employé·e·s vivent avec la migraine mais ne le sachent pas. Ouvrir la discussion et faire circuler de l'information à ce sujet pourrait leur permettre d'améliorer leur qualité de vie et leur rendement au travail.

Éléments clés

- Absentéisme fréquent
- Présentéisme – difficultés de concentration, fatigue, perte de productivité
- Importance d'agir rapidement en cas de déclenchement d'une migraine
- La migraine peut amener un employé à devoir se rendre à l'urgence (douleur insoutenable malgré la médication)

Prévention : un environnement de travail adapté

Dans le cas de la migraine, les coûts associés au présentéisme (performance réduite en raison d'une crise) sont plus élevés que les coûts associés à l'absentéisme. Un environnement de travail adapté peut contribuer à réduire la fréquence et l'intensité des crises de migraine. Vous pouvez soutenir vos employé·e·s de plusieurs manières :

Aménagement du lieu de travail	Autres mesures de soutien
Ajuster l'éclairage et/ou la station de travail (ergonomie, bruits)	Offrir une flexibilité de l'horaire de travail et la possibilité de faire du télétravail
Installer des filtres anti-reflets sur les écrans d'ordinateur ; fournir des lunettes teintées en cas de photophobie	Assurer l'accès à tous les types de médication prescrite via la couverture d'assurance collective (certaines exceptions de votre couverture pourraient l'empêcher)
Adopter une politique « sans parfum » (incluant les produits nettoyants)	Offrir l'accès à des programmes santé/bien-être

Important : Chaque personne vivant avec la migraine a ses déclencheurs et symptômes. Il est essentiel de se fier à l'employé·e et aux informations du médecin pour les adaptations spécifiques de prévention et le plan d'action en cas de déclenchement.

À noter : Le jugement associé à la migraine a un impact sur la capacité à travailler.

Les personnes qui vivent avec la migraine sont souvent jugées dans le milieu de travail en raison de leur perte de productivité, vu le manque de connaissance de la population sur la migraine. Pour cette raison, elles ne dévoilent pas leur diagnostic et ne demandent pas d'adaptations, ce qui a un impact encore plus négatif sur leur productivité.

Former vos gestionnaires et vos employé·e·s sur la migraine, et faire preuve d'ouverture en ce qui concerne l'adaptation du milieu de travail permettra de réduire les jugements, et par le fait même la détresse psychologique, améliorant ainsi la productivité et la qualité de vie des personnes qui vivent avec la migraine.

Merci à nos partenaires



Comité défense des droits des patients
Migraine Québec
defense@migrainequebec.org