

# Covid long au travail: comment réagir?



Les travailleurs présentant des symptômes persistants de la COVID peuvent rencontrer des difficultés lors de leur retour au travail. Comment gérer cette situation?

---

**Sujets:** [Réintégration](#), [Santé](#)

©: mis en ligne le 18.08.25 par la rédaction, prevent.be

**Last change:** 19.08.25

---

## Covid long?

Chez la plupart des patients, les symptômes du Covid-19 persistent pendant quelques jours, voire deux à quatre semaines maximum. Cependant, il existe un groupe de personnes chez lesquelles les symptômes persistent après quatre semaines et les empêchent de fonctionner normalement. Cet état de santé est désigné par le terme général de 'Covid long' ou 'post-Covid'.

Des études montrent qu'une personne sur cinq présente encore des symptômes après quatre semaines, et qu'une personne sur dix en présente encore après douze semaines. Parfois, les symptômes persistent pendant plusieurs mois.

Il existe une grande variété de symptômes, souvent imprévisibles ou fluctuant au fil du temps: les symptômes persistent chez certaines personnes ou sont intermittents chez d'autres.

Symptômes courants:

- fatigue qui ne disparaît pas avec le repos
- essoufflement
- douleurs musculaires et articulaires
- douleurs thoraciques
- toux
- problèmes de santé mentale, notamment anxiété et dépression.

D'autres symptômes sont les maux de tête, des difficultés à réfléchir ou à trouver les mots justes, des problèmes cardiaques ou de tension artérielle, une perte de l'odorat, des éruptions cutanées, des problèmes digestifs, un manque d'appétit et des maux de gorge.

## Impact au travail

Les symptômes du Covid long rendent le travail difficile.

Les personnes qui en souffrent restent donc plus longtemps chez elles pour se soigner. Les chiffres sur le sujet sont rares et parfois contradictoires:

- Une [étude de Sciensano](#) montre que le pourcentage de personnes souffrant de Covid long ont été plus fréquemment en arrêt maladie dans les trois mois suivant leur infection.
- Une [étude réalisée](#) en 2023 par Idewe, Acerta, la KU Leuven et l'UHasselt montre que seulement 1,4% des personnes infectées par le coronavirus ont été en arrêt maladie pendant plus de douze semaines (chiffre est comparable aux taux d'absentisme liés aux infections classiques telles que la grippe).

## Comment procéder?

Pour mettre en place des mesures permettant aux travailleurs atteints de Covid long de reprendre leur travail, les entreprises peuvent procéder par étapes.

- Étape 1: restez en contact avec le travailleur en arrêt de travail

Le contact permet aux travailleurs de se sentir soutenus. Il offre aussi la possibilité

d'changer des informations sur différents sujets: p.ex. possibilités de soutien supplémentaire, réintégration, contact avec le médecin du travail et évaluation des besoins du travailleur.

- ?tape 2: préparez le retour du travailleur

Par exemple, prenez rendez-vous avec le médecin du travail (examen de reprise du travail).

- ?tape 3: organisez sa réintégration

Examinez avec le travailleur les modalités de retour au travail et les adaptations qui seraient éventuellement nécessaires.

- ?tape 4: soutenez le travailleur pendant la phase initiale du processus de réintégration

Par exemple, planifiez des entretiens réguliers pour discuter de son état de santé et de son travail.

- ?tape 5 Évaluez régulièrement la situation.

tant donné que les symptômes post-Covid-19 fluctuent et évoluent au fil du temps, il est important d'évaluer régulièrement la charge de travail et les adaptations fonctionnelles proposées. Communiquer régulièrement avec l'ensemble de l'équipe est essentiel: le transfert de tâches peut entraîner une charge de travail supplémentaire pour les autres travailleurs.

# Adaptations

## Réintégration progressive

Compte tenu de la durée et de la nature des symptômes du Covid long, il est généralement recommandé d'opter pour une réintégration progressive: un nombre d'heures limité au début, puis une augmentation progressive à mesure que l'état de santé s'améliore. Une combinaison proposant davantage de télétravail est également une option.

## Autres exemples

Chaque adaptation doit être réalisée en fonction de l'individu, de ses symptômes et des limitations spécifiques qu'il présente, de même que leur influence sur son fonctionnement et sur sa fonction.

Voici quelques exemples:

- journées de travail plus courtes, alternance entre jours de travail et jours de congé, pas de travail posté ni de travail de nuit
- rythme de travail, pauses régulières et/ou supplémentaires, davantage de télétravail
- charge de travail: moins de tâches, tâches différentes
- travail en binôme (pas de travail isolé).

**Source:**

EU-OSHA, Infection par la Covid-19 et Covid long - Guide à l'intention de l'encadrement

Il existe aussi un Guide à l'attention des travailleurs.