

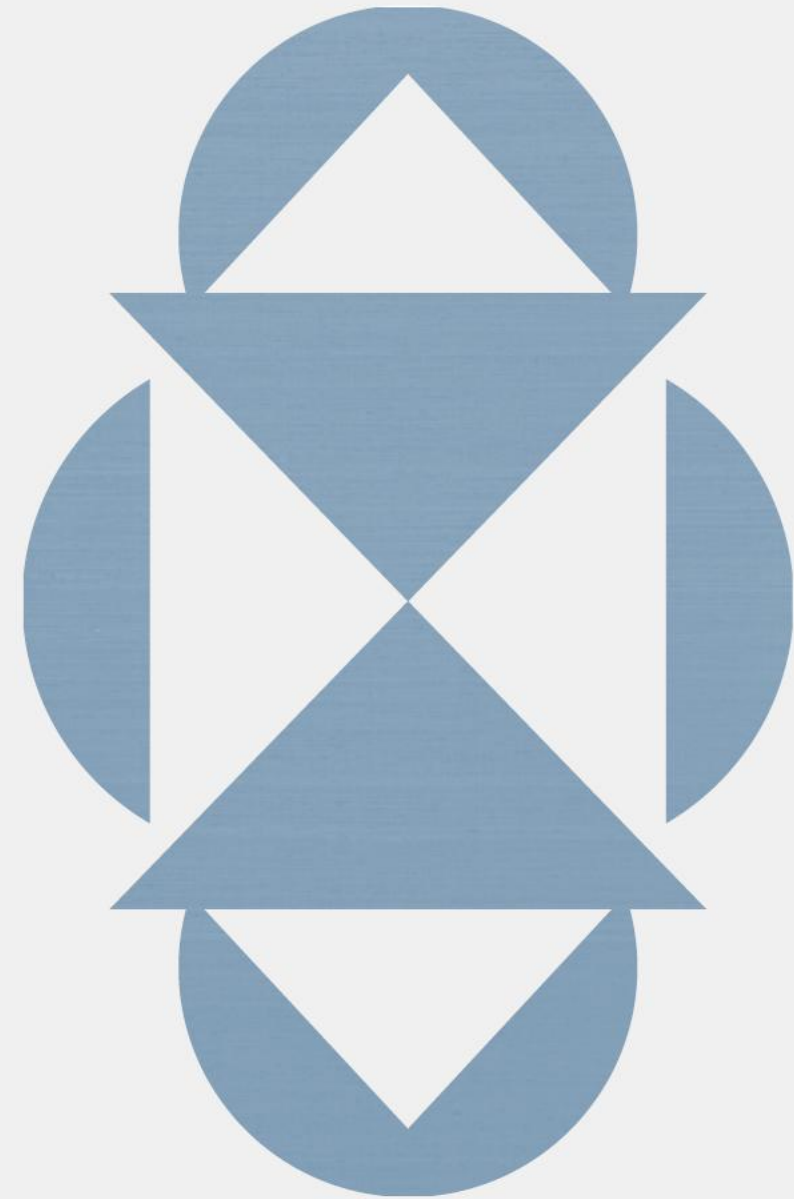
Mieux comprendre les modalités du télétravail et ses conséquences potentielles sur la santé: résultat d'une revue de la littérature et d'une étude empirique

Congrès annuel de l'AQHSST

Florence Paquet-Beaudet, M.Egn., CRHA, conseillère scientifique, DSETT, INSPQ

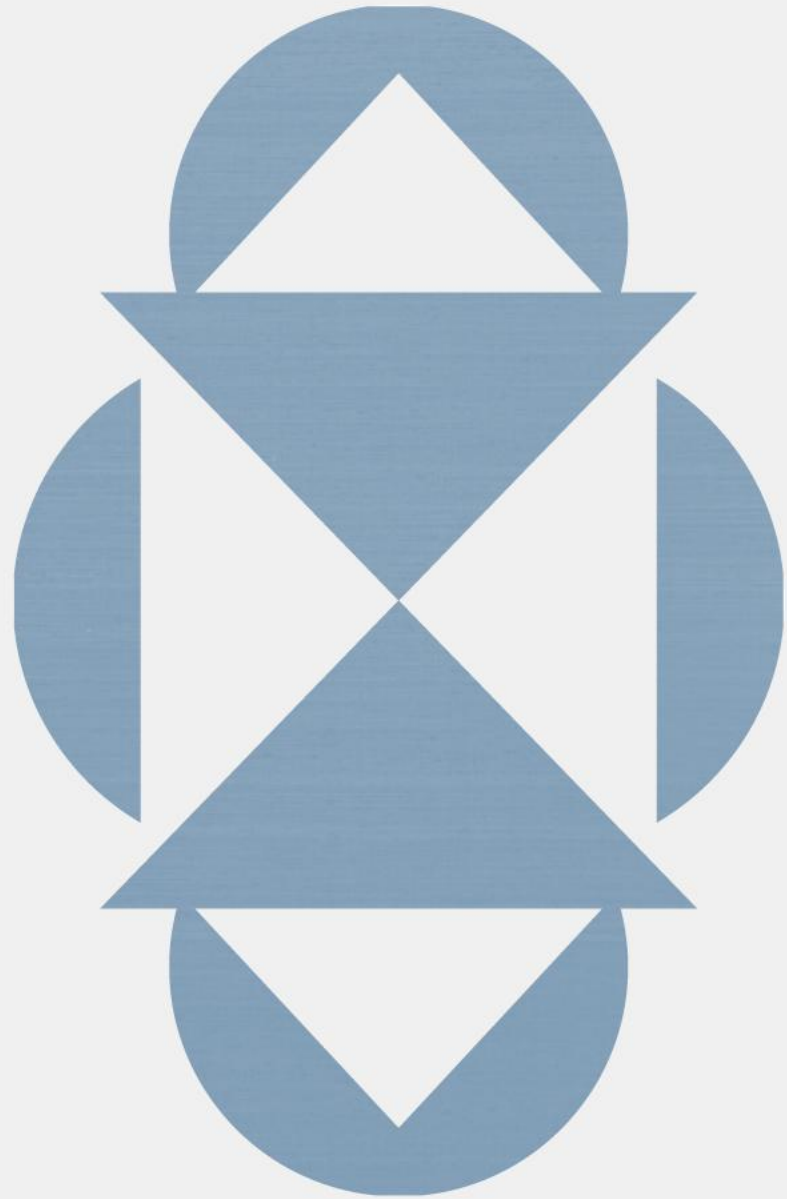
Simon Coulombe, Ph. D., professeur titulaire, Département des relations industrielles, Université Laval

16 avril 2026



Plan de la présentation

1. Mieux comprendre les modalités du télétravail et ses conséquences potentielles sur la santé : résultat d'une revue des revues systématiques
2. La santé durable des télétravailleur.se.s en contexte (post-)pandémique:
Rôle des modalités de télétravail et de l'environnement psychosocial de travail
3. Implications pour la pratique et la recherche
4. Période de questions



Avant de débuter

Testez vos connaissances

Télétravail

Selon vous, le télétravail regroupe quelles conditions suivantes?:

(plusieurs réponses possibles)

a) Travailler à distance, en dehors des locaux de l'employeur



b) Travailler exclusivement depuis son domicile

c) Travailler à l'aide des technologies de l'information



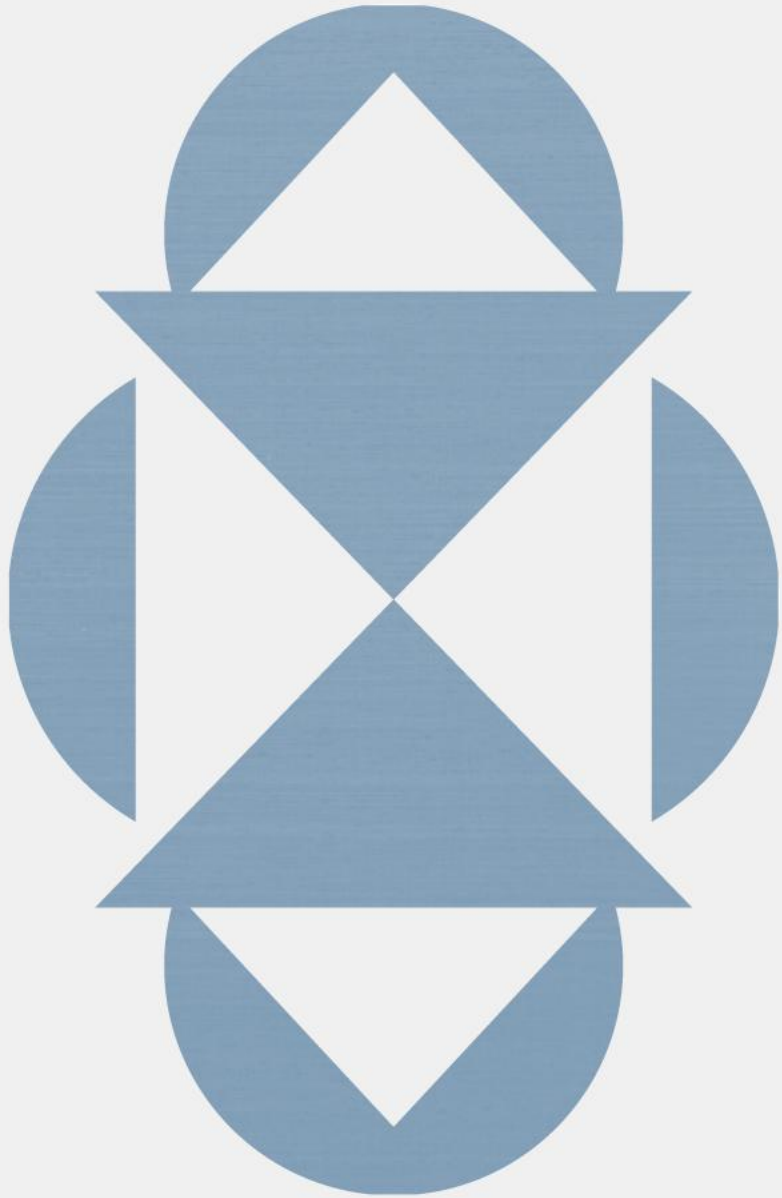
d) Travailler dans un lieu convenu avec l'employeur



Attention!

Le télétravail est une forme de travail à distance impliquant les technologies de l'information, mais tous les emplois à distance ne sont pas du télétravail





Partie 1:

Mieux comprendre les modalités du télétravail et ses conséquences potentielles sur la santé : une revue des revues systématiques

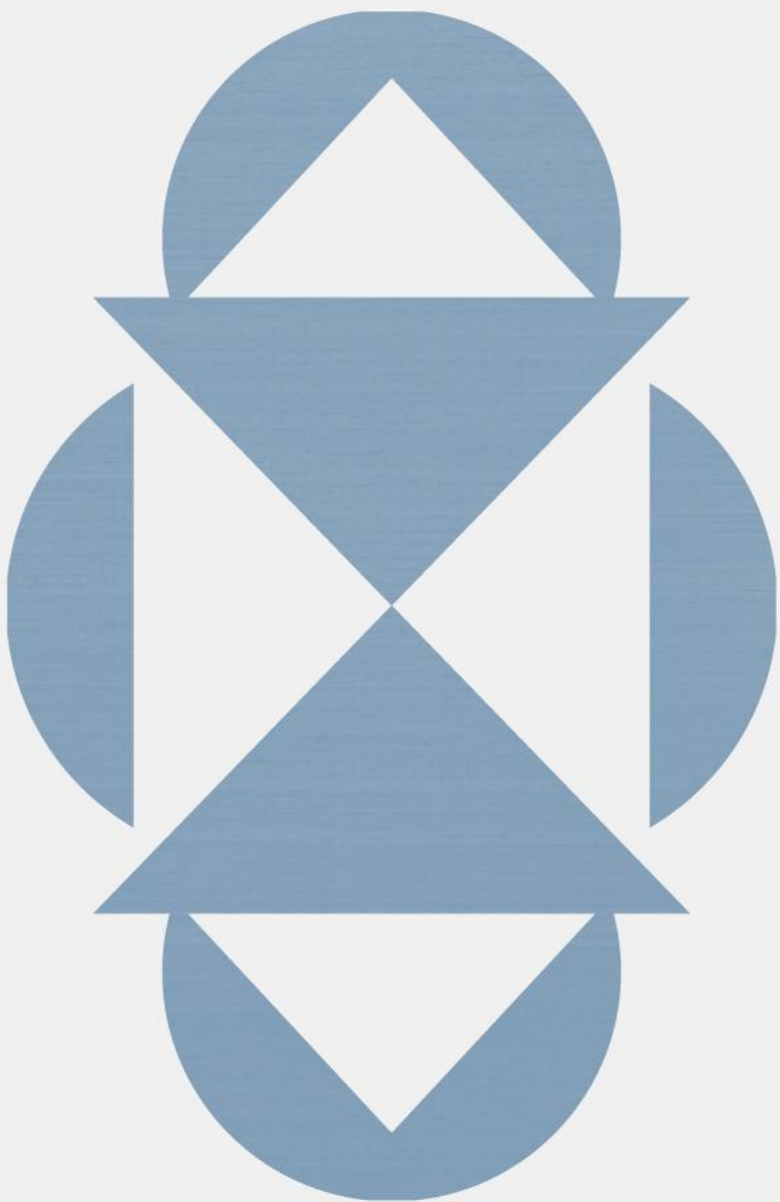
Objectifs du projet

1. Décrire les différents modes de réalisation du télétravail
2. Évaluer ses conséquences potentielles sur la santé des travailleuses et travailleurs, ainsi que sur les facteurs de risque et de protection organisationnels et personnels



Questions de recherche

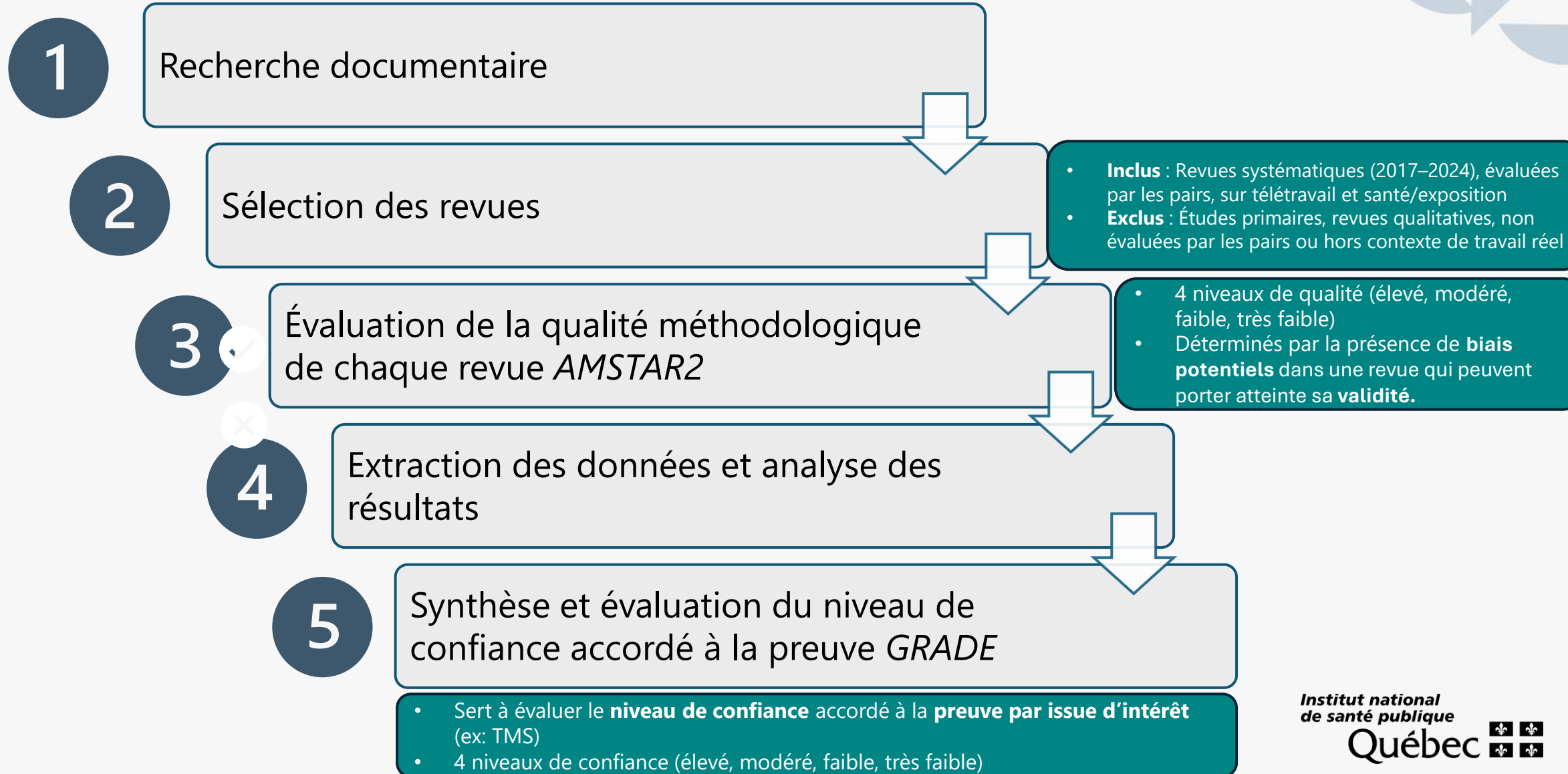
1. Quelles sont les associations potentielles entre le télétravail et l'exposition des travailleuses et travailleurs à des **facteurs de risque et de protection**, autant dans leur sphère professionnelle que personnelle?
2. Quelles sont les associations potentielles entre le télétravail et la **santé physique et mentale** des travailleuses et travailleurs?
 - Existe-t-il des **facteurs médiateurs** ou **modérateurs** des associations entre le télétravail et la santé physique et mentale des travailleuses et travailleurs?



Méthodologie

Méthodologie: revue des revues

(Aromataris *et al.*, 2015; Belbasis *et al.*, 2022)



Évaluation du niveau de confiance accordé à la preuve avec l'approche GRADE (Guyatt *et al.*, 2011; Huguet *et al.*, 2013)



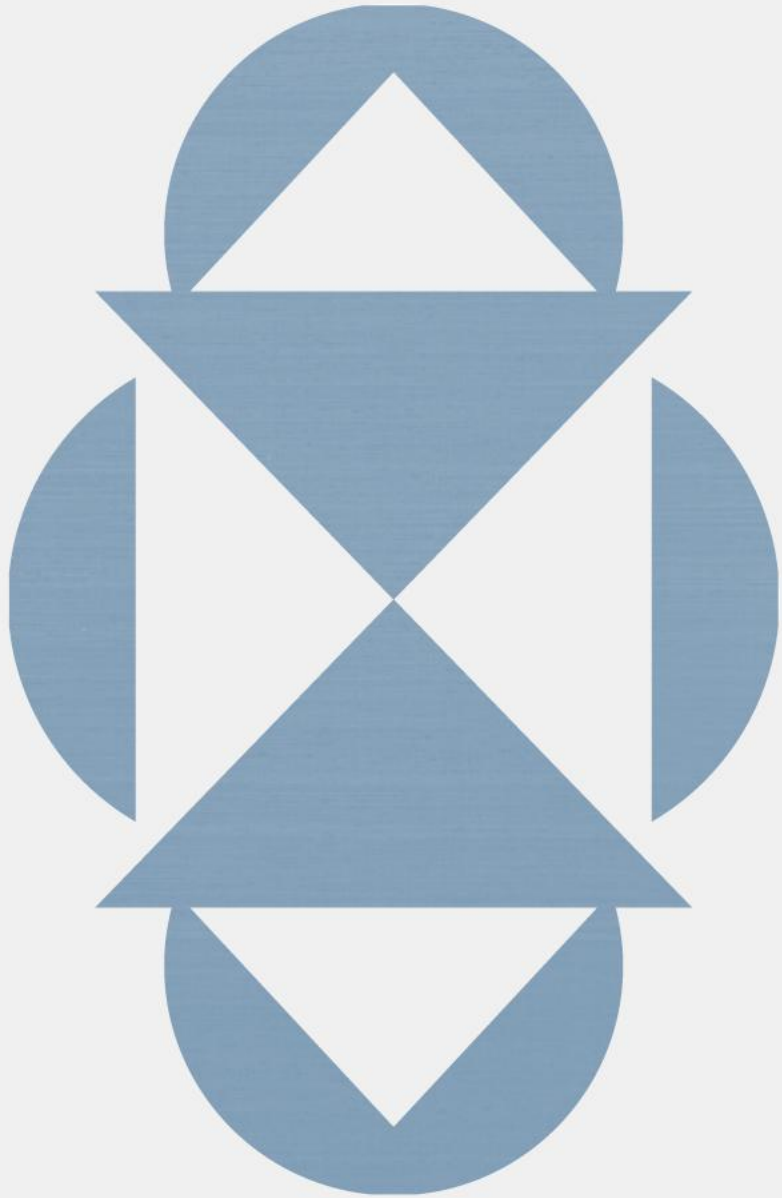
Facteurs pouvant **diminuer** le niveau de confiance

- Limites méthodologiques des études
- Incohérence
- Nature indirecte de la preuve
- Imprécision
- Biais de publication

Facteur pouvant **augmenter** le niveau de confiance

- Tailles d'effet importantes
- Gradient dose-réponse

Étude A ↑
Étude B ↓



Résultats

1. Télétravail et modalités

Télétravail, de quoi parle-t-on?

Comment est défini le télétravail dans la littérature?

Quels sont les modes de réalisation?

Définition du télétravail des revues admissibles

Chaudhary (2024)

- **Travail n'exigeant pas la présence dans les immeubles de bureau. S'acquitter des tâches professionnelles à domicile.**

Fadel (2023)

- « **L'utilisation des technologies de l'information et de la communication pour un travail effectué en dehors des locaux de l'employeur** » (OMS et OIT)

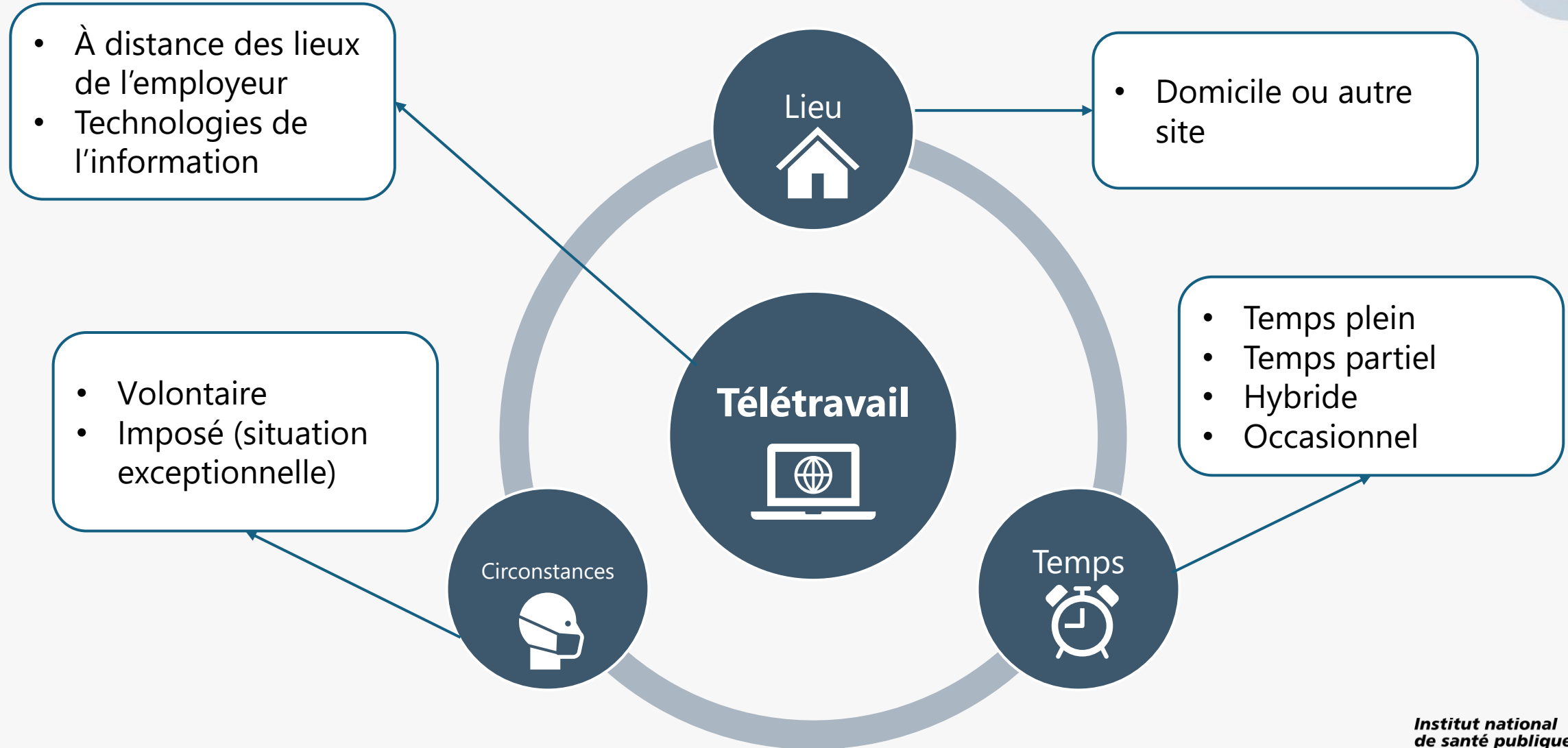
Wells (2023)

- « **Forme d'organisation et/ou d'exécution du travail, en utilisant les technologies de l'information, dans le cadre d'un contrat ou d'une relation de travail, où le travail, qui pourrait également être effectué dans les locaux de l'employeur, est effectué en dehors de ces locaux de façon régulière** » The European Framework Agreement on Telework (2006)

Wilms (2022)

- N/A

Définitions et modalités du télétravail dans la littérature grise



Définition du télétravail et modalités

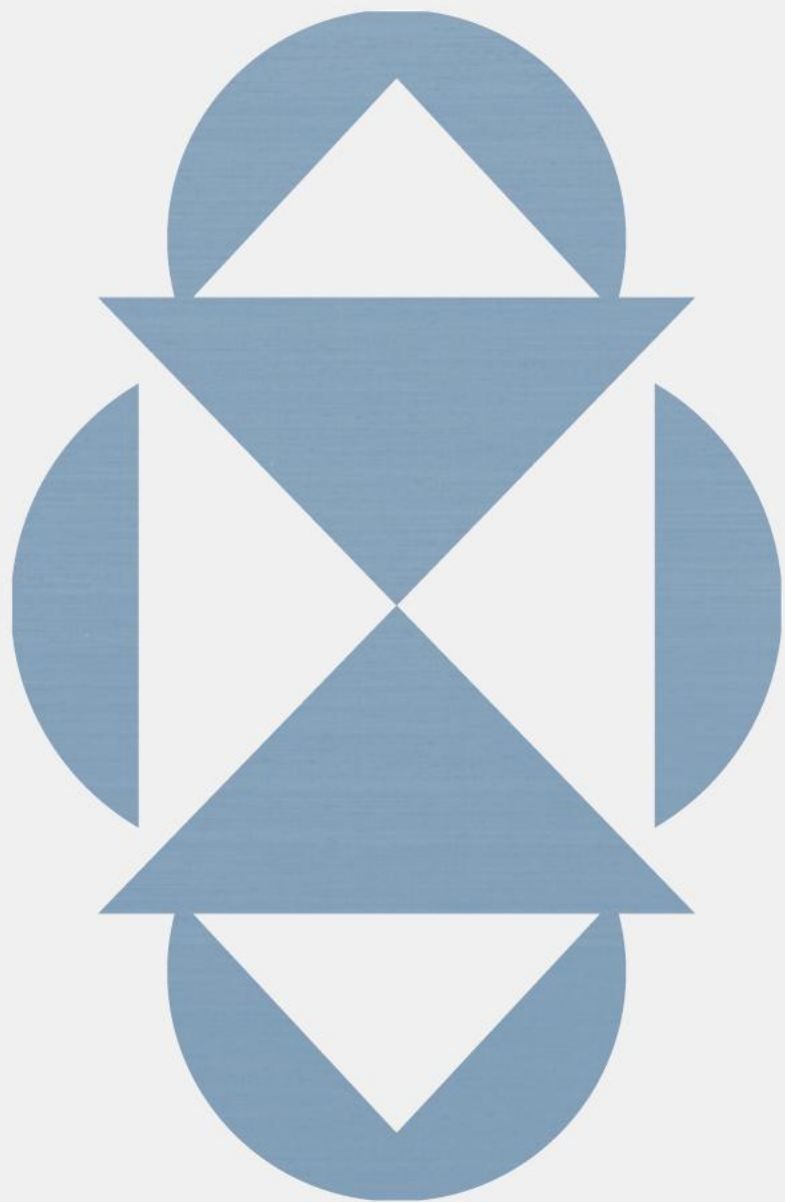
Constats du projet

Souvent défini comme *travail à distance* des lieux de l'employeur grâce aux technologies de l'information

Mais **absence de consensus** sur

- le lieu,
- le temps,
- les circonstances

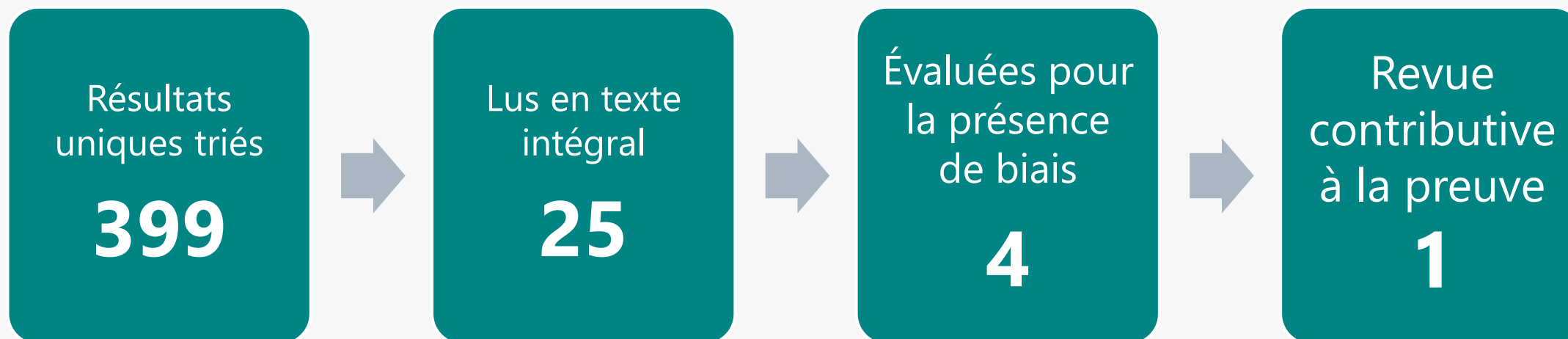




Résultats

2. Télétravail et effets sur la santé

Résultats de la recherche et de la sélection des revues



Revue évaluée pour la qualité méthodologique avec AMSTAR 2



Évaluées pour la présence de biais

4

Auteur	Issues d'intérêt
Chaudhary (2024)	Activité physique et sédentarité
Fadel (2023)	Troubles musculosquelettiques
Wells (2023)	Santé physique, psychologique et facteurs médiateurs
Wilms (2022)	Activité physique et sédentarité

Résultats de l'évaluation de la qualité méthodologique avec AMSTAR 2



Revue
contributive
à la preuve
1



Auteur	Niveau de qualité méthodologique
Chaudhary (2024)	Modéré
Fadel (2023)	Faible
Wells (2023)	Très faible
Wilms (2022)	Faible

Description de la revue de qualité suffisante

« *Transitioning to Working from Home Due to the COVID-19 Pandemic Significantly Increased Sedentary Behavior and Decreased Physical Activity: A Meta-Analysis* »

Chaudhary et al., 2024

- **Objectif:** comprendre l'impact du télétravail sur
 - Activité physique
 - Sédentarité
- La revue présente **2** méta-analyses:
 - **17** études primaires publiées entre 2019 et 2022
 - **15** sur l'activité physique
 - **11** sur la sédentarité

Évaluation du niveau de confiance accordé à la preuve, selon Grade



Issues d'intérêt	Niveau de confiance et justification
Santé	
Psychologique	Ne peut conclure : absence preuve de qualité suffisante
Musculosquelettique	Ne peut conclure : absence preuve de qualité suffisante
Cardiovasculaire	Ne peut conclure: absence de preuve
Oculaire	Ne peut conclure: absence de preuve

Évaluation du niveau de confiance accordé à la preuve, selon Grade



Issues d'intérêt	Niveau de confiance
<i>Facteurs de risque/protection professionnels</i>	
Psychosociaux	Ne peut conclure : absence preuve de qualité suffisante
Ergonomiques	Ne peut conclure : absence preuve de qualité suffisante
Physiques	Ne peut conclure: absence de preuve
Chimiques	Ne peut conclure: absence de preuve
Biologiques	Ne peut conclure: absence de preuve
Liés à la sécurité	Ne peut conclure: absence de preuve

Évaluation du niveau de confiance accordé à la preuve, selon Grade



Issues d'intérêt	Niveau de confiance
<i>Facteurs de risque/protection extraprofessionnels</i>	
Alimentation	Ne peut conclure: absence de preuve
Exposition écrans	Ne peut conclure : absence preuve de qualité suffisante
Vie sociale	Ne peut conclure: absence de preuve

Comportement sédentaire vs activité physique (Chaudhary, 2024)



Comportement sédentaire:

activité éveillée assise/allongée avec
dépense $\leq 1,5$ MET (ex. : écran, voiture).

\neq inactivité physique




Activité physique :

inclut travail, déplacements, loisirs,
ménage, de toute intensité (légère à
vigoureuse)

Évaluation du niveau de confiance accordé à la preuve, selon Grade




Devis transversal
= mesure à un
seul moment

Issue d'intérêt	Résultat	Niveau de confiance	Justification
<p>Niveau d'activité physique</p> 	<p>Le télétravail est associé à une diminution modeste mais statistiquement significative du niveau d'activité physique dans un contexte pandémique (-0,29; IC à 95 % : -0,41 à -0,18), sur la base d'une méta-analyse de 15 études et 36 650 participants.</p>	<p>Modéré</p>	<p>Preuve pénalisée en raison de sa nature indirecte (contexte pandémique) et de limites méthodologiques (caractère subjectif de la mesure de l'activité physique et devis transversaux dans 8/15 études)</p>

Évaluation du niveau de confiance accordé à la preuve, selon Grade



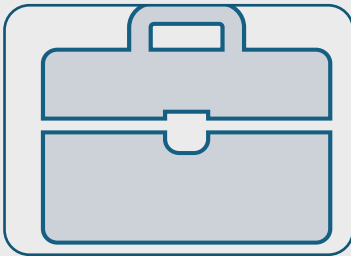
Issue d'intérêt	Résultat	Niveau de confiance	Justification
Niveau de sédentarité 	Le télétravail est associé à une augmentation modeste , mais statistiquement significative de la sédentarité dans un contexte pandémique (0,36; IC à 95 % : 0,20 à 0,52), sur la base d'une méta-analyse de 11 études et 57 254 participants.	Modéré	Preuve pénalisée en raison de sa nature indirecte (contexte pandémique) et de limites méthodologiques (caractère subjectif de la mesure de la sédentarité et devis transversaux dans 7/11 études)

En résumé



Télétravail et santé?

Absence de preuve/preuve de qualité suffisante



Facteurs de risques professionnels?

Absence de preuve/preuve de qualité suffisante



Facteurs de risques extraprofessionnels?

Contexte pandémique: ↓ activité physique

Contexte pandémique: ↑ comportement sédentaire



Remerciements

AUTRICES ET AUTEURS

- Florence Paquet-Beaudet, M. Egn., CRHA, conseillère scientifique, DSETT, INSPQ
- Nektaria Nicolakakis, Ph. D., conseillère scientifique spécialisée, DSETT, INSPQ
- Liane Roy, CRIA, candidate à la maîtrise, assistante de recherche, Département des relations industrielles, Université Laval
- Simon Coulombe, Ph. D., professeur titulaire, Département des relations industrielles, Université Laval
- Mathieu Maltais, Ph. D., conseiller scientifique spécialisé, DDIC, INSPQ

SOUS LA COORDINATION DE

- Caroline Delisle, M.A. CCPE, CRHA, cheffe de secteur, unité santé au travail, DSETT

Comité scientifique

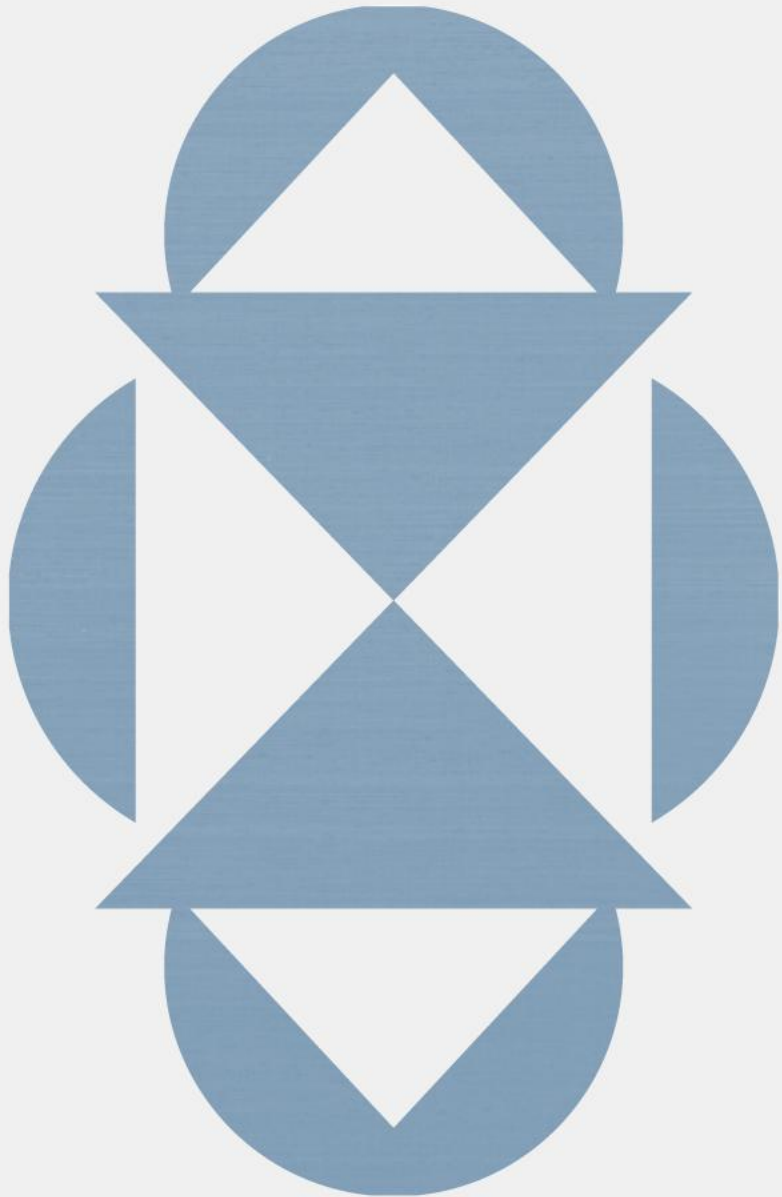
- Simon Coulombe, Ph. D, professeur titulaire, Département des relations industrielles, Université Laval
- Marie-Claude Roberge, M. Sc., conseillère scientifique, DDIC
- Mathieu Maltais, Ph. D., conseiller scientifique spécialisé, DDIC
- Développement des individus et des communautés, Institut national de santé publique du Québec
- Elisabeth Canitrot, Ph. D., conseillère scientifique spécialisée, DSETT
- Flavia Ribeiro de Vargas, M. Sc., conseillère scientifique, DSETT

Expertise en recherche documentaire

- Held Barbosa de Souza, M. S. I., bibliothécaire
- Olivier Lacombe, bibliothécaire

Expertise en méthodologie de revue systématique

- Aboubacar Sidibé, Ph. D., conseiller scientifique spécialisé, DSETT
- Codjo Giraud Ulrich Ekanmian, Ph. D., conseiller scientifique spécialisé, DSETT



Partie 2:

La santé durable des télétravailleur.se.s
en contexte (post-)pandémique:
Rôle des modalités de télétravail et de
l'environnement psychosocial de travail



UNIVERSITÉ
LAVAL

Chaire de recherche
en santé mentale, autogestion
et travail, propulsée par Beneva

La santé durable des télétravailleur.se.s en contexte (post-)pandémique:

*Rôle des modalités de télétravail et
de l'environnement psychosocial de travail*



Financement du FRQ-SC

(Action concertée | Programme de recherche sur les conséquences sociales de la pandémie)

**Fonds
de recherche**

Québec



Modalités de (télé)travail

- *Présentiel*: 0 à 20% du temps en télétravail
- *Hybride*: +20% à 80% du temps en télétravail
- *Télétravail*: +80% du temps en télétravail

Concepts

Santé durable

« Un esprit sain dans un corps sain, dans un milieu de vie et un environnement sains, sur une planète en santé »
(Alliance Santé Québec, n.d.)



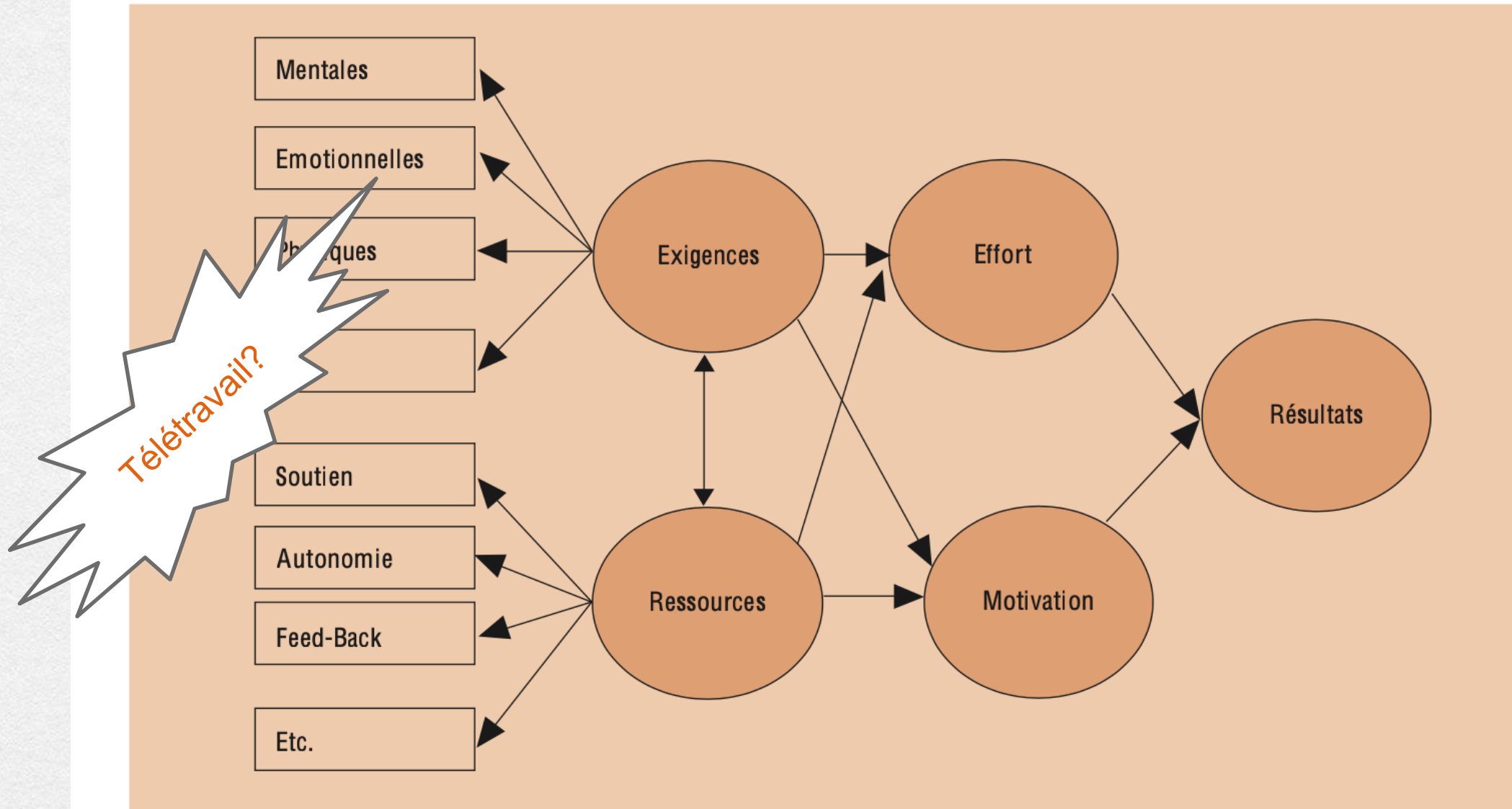
Risques psychosociaux (RPS) du travail

« Facteurs qui sont liés à l'organisation du travail, aux pratiques de gestion, aux conditions d'emploi et aux relations sociales et qui augmentent la probabilité d'engendrer des effets néfastes sur la santé physique et psychologique des personnes exposées » (INSPQ, 2016)



Loi modernisant le régime de santé et de sécurité du travail

The Job Demands - Resources Model ou Modèle de Demerouti



Lacune des travaux antérieurs

Pas de portrait global de la santé durable et de ses associations avec des résultats organisationnels

Accent sur contexte pandémique



- Manque de considération du contexte actuel

Devis transversaux

- Faible considération de la dimension longitudinale

Compréhension limitée des facteurs sur lesquels agir (par ex., risques psychosociaux)

Mieux comprendre l'influence du télétravail sur la santé durable en contexte (post-)pandémique.

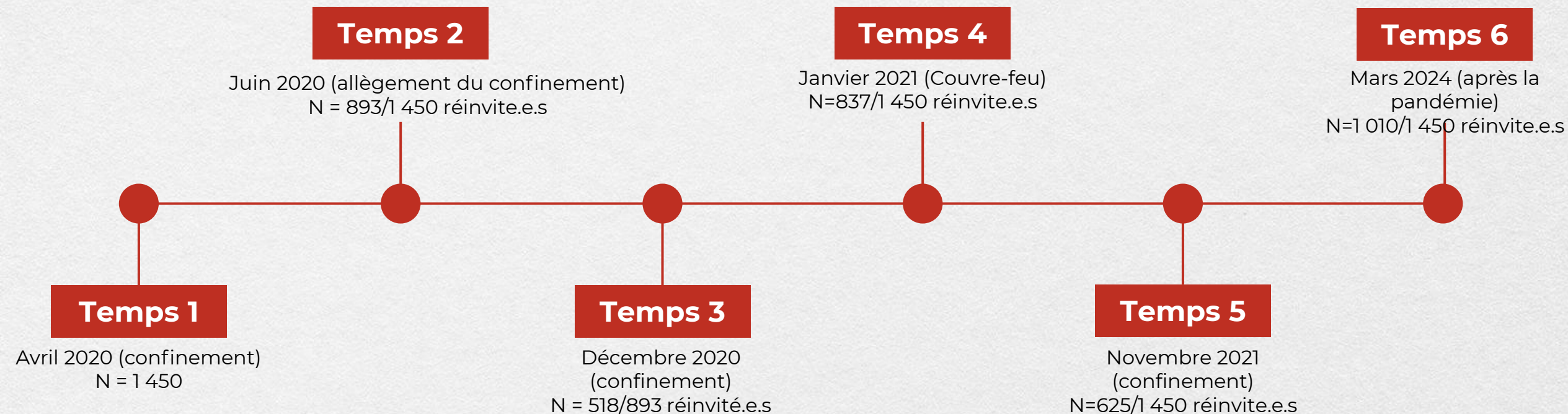
-  Dresser un portrait de la santé durable et des risques psychosociaux de travailleur.se.s en contexte (post-)pandémique, en comparant les travailleur.se.s en télétravail à temps complet, en mode hybride et en présentiel à temps complet.
-  Identifier les profils des travailleur.se.s en matière de santé durable au fil du temps en contexte (post)pandémique, ainsi que les facteurs associés (par ex., télétravail, RPS)



Analyses de données secondaires

Données recueillies par Biron, Fernet et Hervieux

Calendrier de collecte des données



Données sociodémographiques au temps 1

Variables	Moyenne ou Fréquence (%)
Âge	46,89 ans
Genre	
Femme	52%
Homme	48%
État civil	
Célibataire	22%
Marié(e)/remarié(e)	32%
Union libre	39%
Divorcé	6%
Veuve	0%
Nombre de personnes dans le ménage	
1	13%
2	31%
3	19%
4	25%
5+	11%
Nombre d'heures travaillées/semaine	34,38 ans
Statut de télétravail	
Face à face	34%
Hybride	20%
Télétravail	46%
Occupation	
Travailleur.se à temps plein	92%
Travailleur.se à temps partiel	8%
Secteur du travail	
Secteur primaire/Construction	6%
Fabrication/réparation/maintenance	6%
Services	16%
Soins de santé/services sociaux	6%
Éducation	9%
Services gouvernementaux/parapublics	26%
Finance/assurance	5%
Autres entreprises privées	11%
Autres	6%

Calendrier de collecte des données

Temps 2

Juin 2020 (allègement du confinement)
N = 893/1 450 réinvite.e.s

Temps 6

Mars 2024 (après la pandémie)
N=1 010/1 450 réinvite.e.s

Temps 5

Novembre 2021
(confinement)
N=625/1 450 réinvite.e.s

Santé durable et risques psychosociaux des travailleur.se.s selon le statut de télétravail et sa modalité

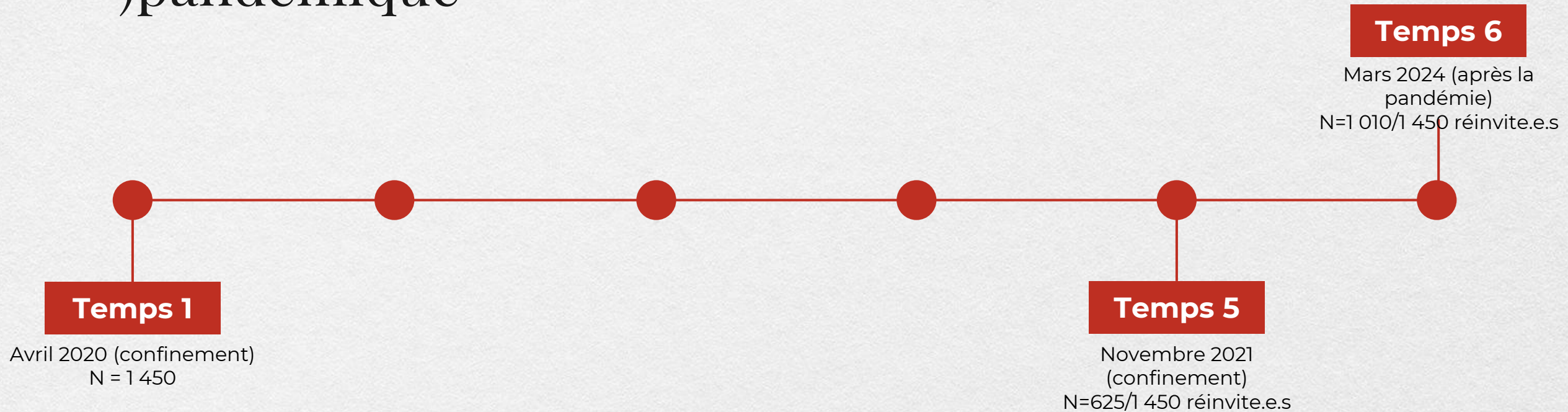
	Temps de mesure								
	Juin 2020			Nov. 2021			Mars 2024		
	<i>Présentiel</i>	<i>Hybride</i>	<i>Télétravail</i>	<i>Présentiel</i>	<i>Hybride</i>	<i>Télétravail</i>	<i>Présentiel</i>	<i>Hybride</i>	<i>Télétravail</i>
<i>Santé durable</i>									
Santé générale				●	●	-			
Bien-être									
Détresse							-	●	●
Jours d'activité physique	●	●	●	●	●	●			
Heures/jour physiquement actif(ve)									
Intensité de l'activité physique	●	●	●	●	-	●	-	-	-
<i>Autres indicateurs</i>									
Épuisement professionnel	●	-	●	●	-	●			
Engagement au travail									
Détachement du travail				●	●	●			
Insomnie							Non mesurée à T5 ou T6		

Facteurs associés à la santé durable chez les télétravailleurs au T6 (2024)

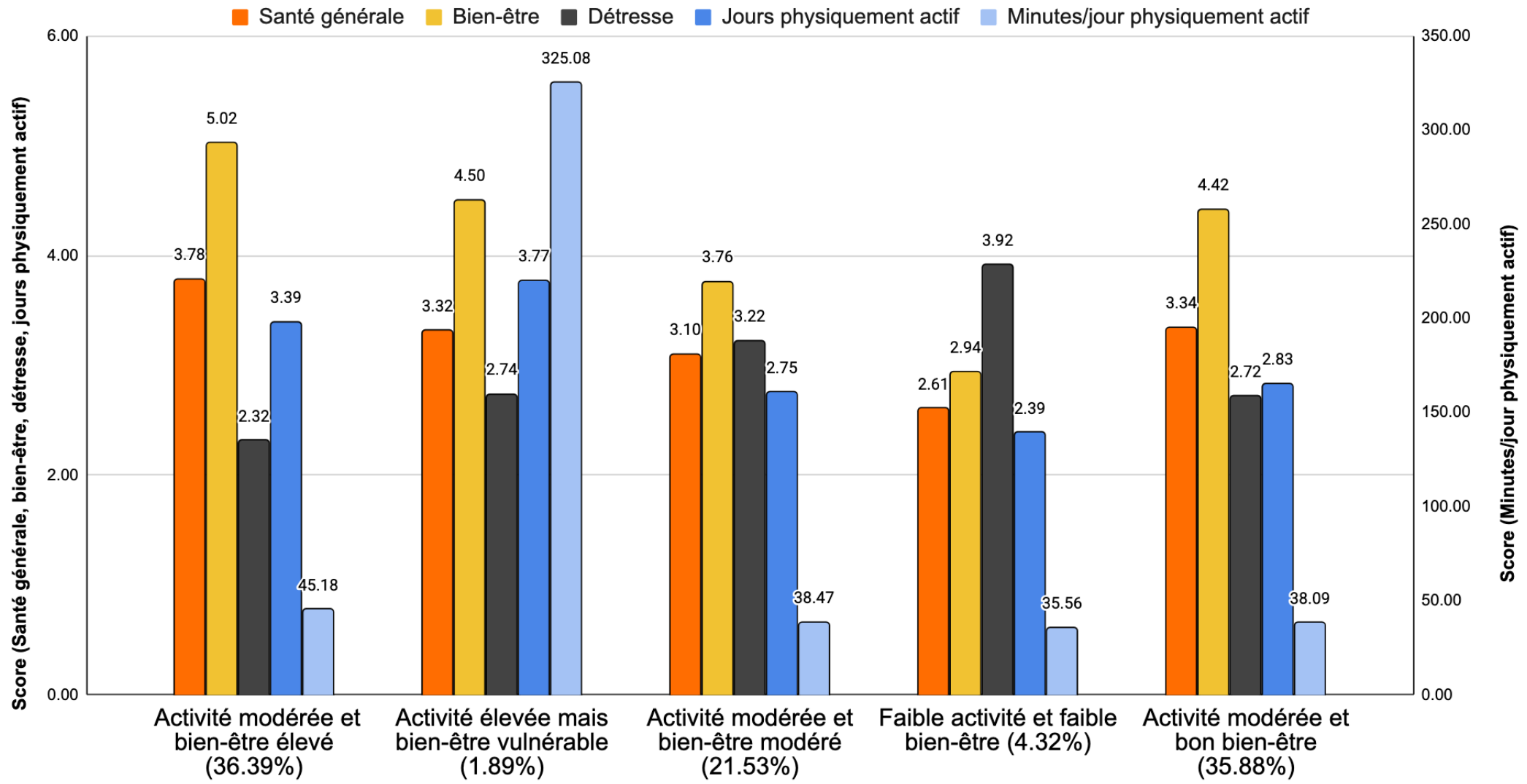
	Santé générale	Bien-être	Détresse	Jours d'activité physique	Intensité de l'activité physique	Épuisement professionnel
Âge	-	-	-	-	-	-
Femme (vs. Homme)	-	-	-	-	-	-
Nb de pers. dans ménage (vs. 1)						
2	-	-	-	-	-	-
3	-	-	-	-	-	-
4	-	-	-	-	-	-
5+	-	-	-	-	●	-
Éducation (vs. Études secondaires ou moins)						
Collège, cégep	-	-	-	●	-	-
Université	-	-	-	●	-	-
Revenu personnel (vs. ≤ \$34,999)						
\$35,000-\$44,999	-	-	-	-	-	-
\$45,000-\$54,999	-	-	-	-	-	-
\$55,000 +	-	-	-	●	-	-
Temps partiel (vs. temps plein)	-	-	-	-	-	-
Nombre d'heures/semaine	-	-	-	-	-	-
Hybride (vs. télétravail)	-	-	-	-	-	-
Charge de travail	●	●	●	-	-	●
Autonomie	-	-	-	-	●	-
Soutien des collègues	-	-	-	-	-	-
Soutien des supérieur.e.s	-	-	-	●	-	●
Reconnaissance	-	-	-	-	-	-

RPS

Profils des travailleur.se.s en matière de santé durable au fil du temps en contexte (post-)pandémique

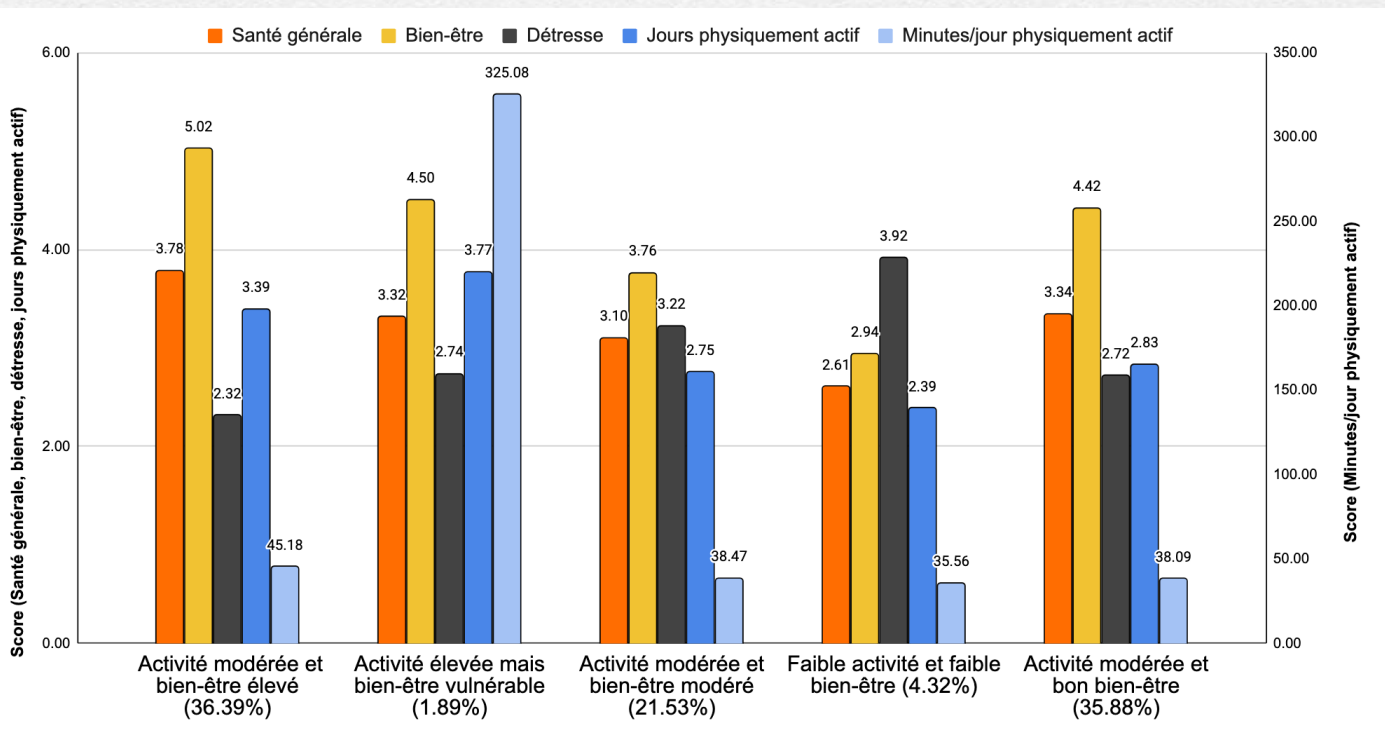


Profils latents de santé durable des travailleurs retrouvés aux 3 temps



Profils latents de santé durable des travailleurs retrouvés aux 3 temps

Profils latents de santé durable des travailleurs retrouvés aux 3 temps





Descriptions qualitatives des profils

Profil	Description du profil
1 Activité modérée et bien-être élevé	Santé et bien-être généraux les plus élevés, et niveau de détresse le plus faible. Environ 3 jours par semaine, les travailleurs pratiquaient une activité physique pendant environ 45 minutes.
2 Activité élevée, mais bien-être vulnérable	Santé générale et niveau de détresse modérés, et bien-être modérément élevé. Nombre maximal de jours d'activité physique et de minutes d'activité physique par jour.
3 Activité modérée et bien-être modéré	Santé générale et bien-être modérés (bien que légèrement élevés), et niveau de détresse modéré. Environ 3 jours par semaine, les travailleurs pratiquaient une activité physique pendant environ 38 minutes.
4 Faible activité et faible bien-être	Santé générale et bien-être les plus faibles, et détresse la plus élevée. Nombre le plus faible de jours passés à être physiquement actif et de minutes par jour consacrées à l'activité physique
5 Activité modérée et bon bien-être	Santé générale et détresse modérées. Bien-être modérément élevé. Environ 3 jours par semaine, les travailleurs étaient physiquement actifs, pendant environ 38 minutes.



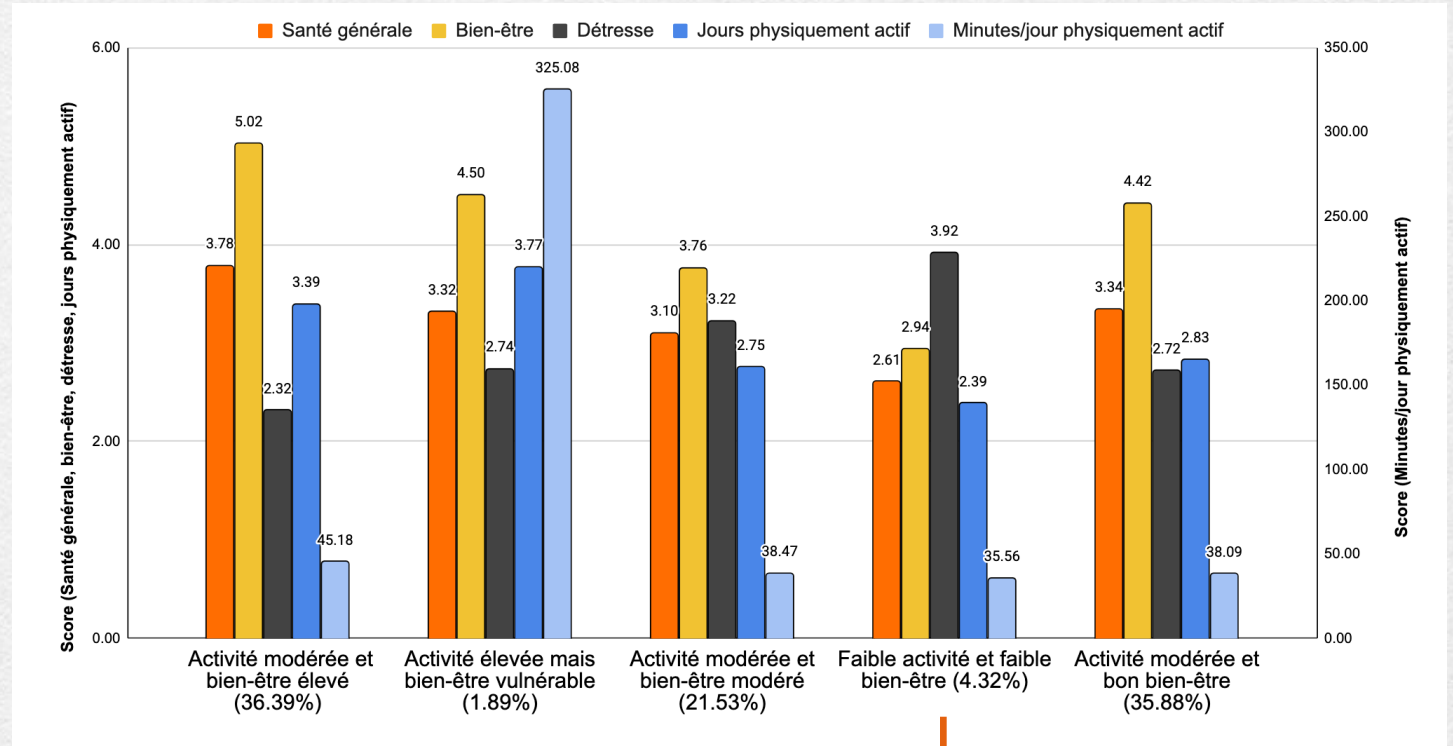
Stabilité de la composition des profils

Très peu de transitions entre profils au fil du temps, sauf:


-  **Profil 4** (Faible activité et faible bien-être)
→ 48% transition vers 3 (Activité modérée et bien-être modéré)
entre Temps 1 (Avril 2021) et Temps 5 (Nov. 2021)
-  **Profil 2** (Activité élevée, mais bien-être vulnérable)
→ Forte proportion (46-62%) de transition vers 1 ou 5

Facteurs associés aux profils


- Pas d'association avec statut & modalité de télétravail
- Pas d'association avec les variables sociodémographiques
- Associations significatives avec les risques psychosociaux



(vs. 1)

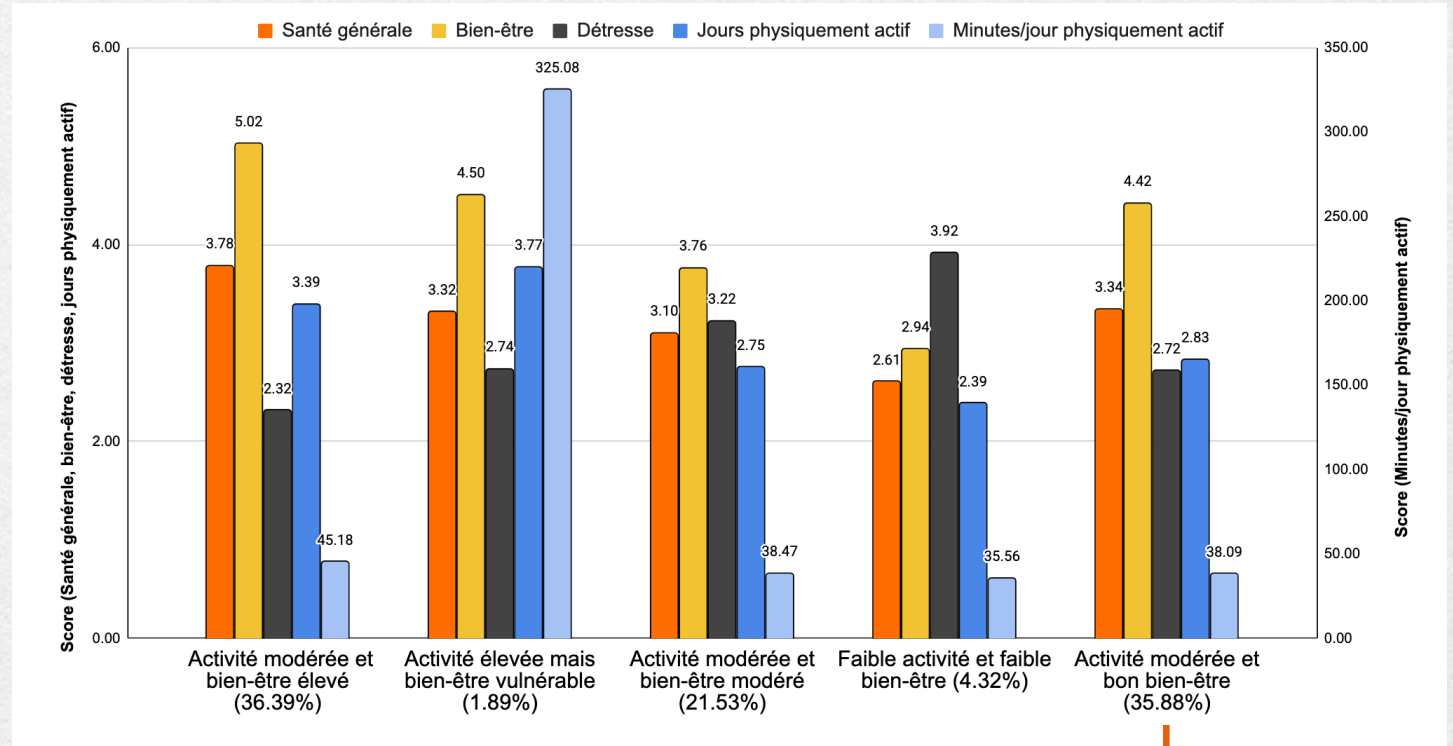
 Charge de travail plus élevée

 Soutien des collègues plus faible

 Reconnaissance plus faible

Facteurs associés aux profils

- Pas d'association avec statut & modalité de télétravail
- Pas d'association avec les variables sociodémographiques
- Associations significatives avec les risques psychosociaux



(vs. 1)



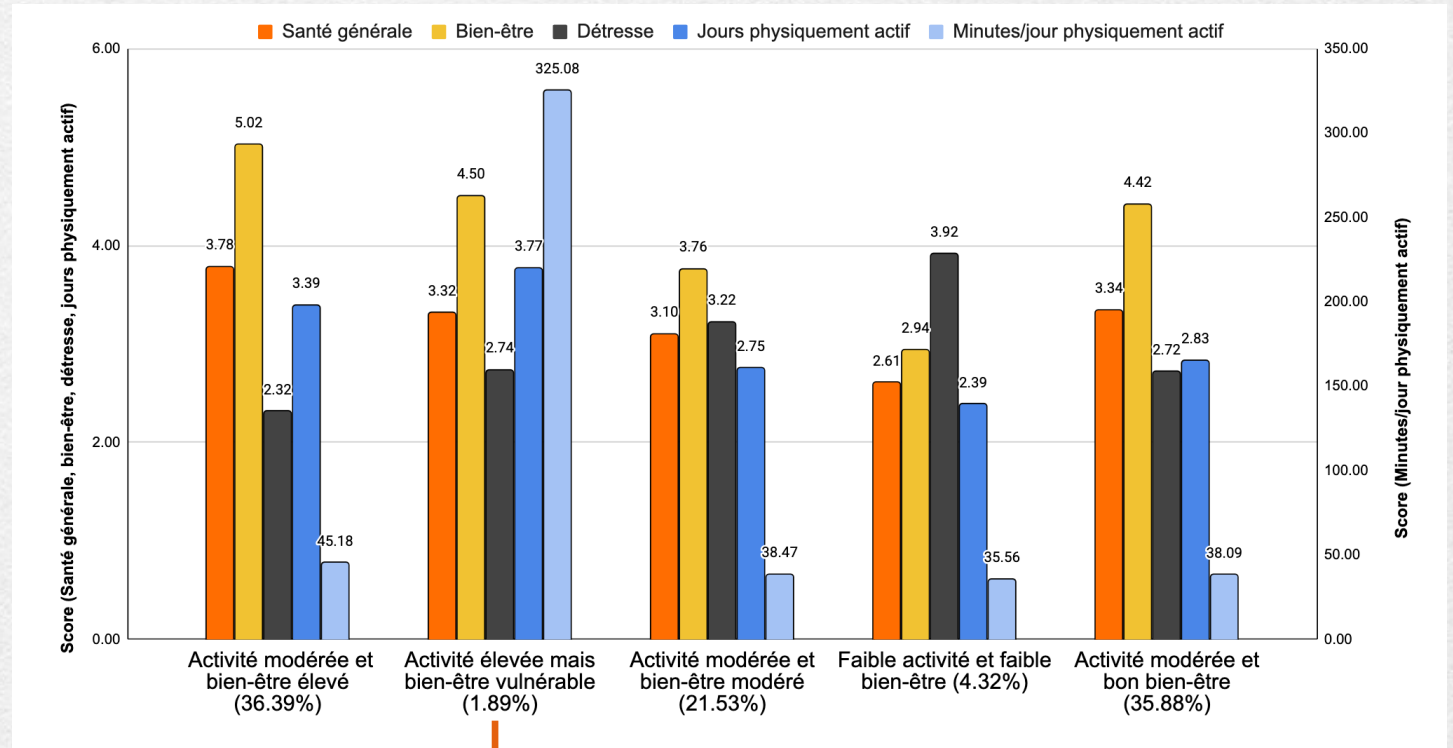
Charge de travail plus élevée



Reconnaissance plus faible

Facteurs associés aux profils

- Pas d'association avec statut & modalité de télétravail
- Pas d'association avec les variables sociodémographiques
- Associations significatives avec les risques psychosociaux



(vs. 1 et 5)

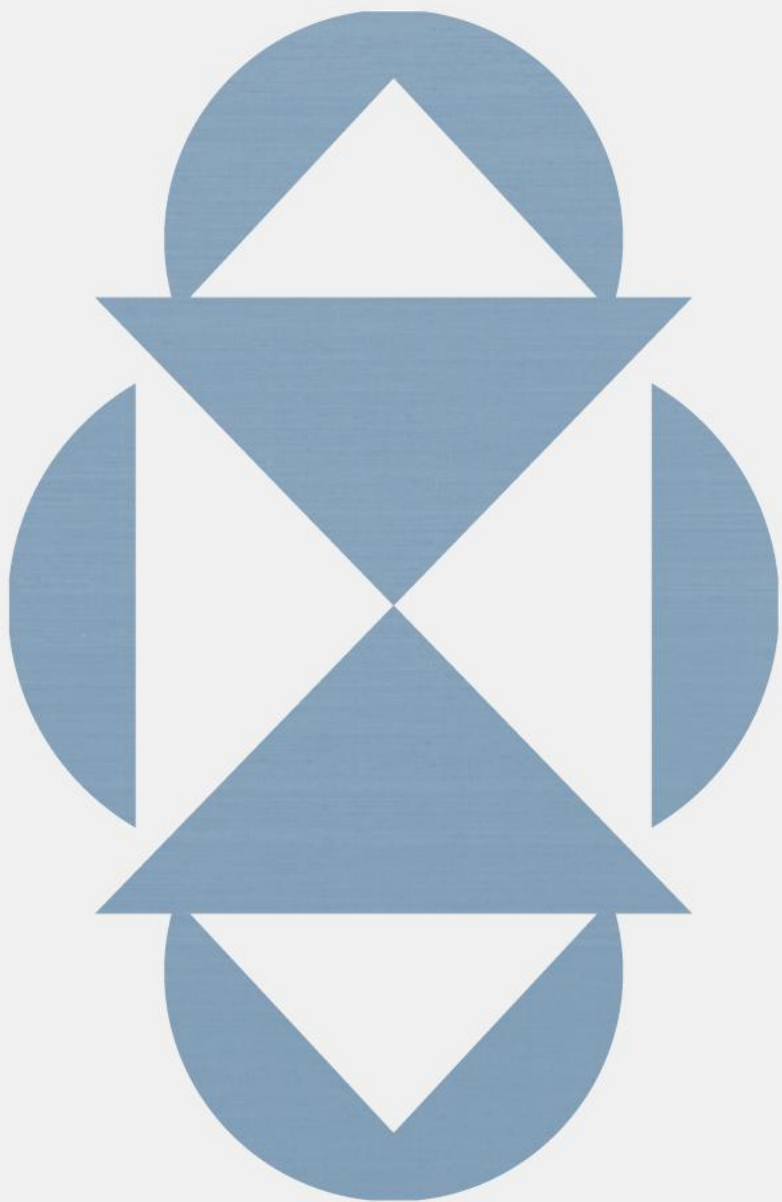
 **Latitude décisionnelle plus faible**

En résumé

- Quelques différences existent entre les modalités de travail, mais elles demeurent modestes et non systématiques selon les indicateurs.
- Cinq profils de santé durable, largement stables au fil du temps; seules les personnes dans les profils plus vulnérables montrent quelques transitions vers des profils plus favorables.
- Télétravail : ni le statut ni la modalité (intensité) n'expliquent l'appartenance aux profils.
- Risques psychosociaux : la charge, la latitude, le soutien des collègues et la reconnaissance sont les principaux facteurs associés aux profils moins favorables.



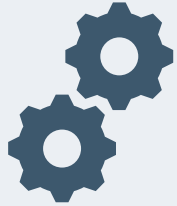
Ce sont les conditions psychosociales, plus que le lieu de travail, qui façonnent la santé durable.



Partie 3

Implications pour la pratique et la recherche

Implications pour la pratique



Prise en charge des risques

Au-delà du statut ou de la modalité de télétravail, prévenir et prendre en charge des risques

Attention particulière aux risques psychosociaux dans le déploiement du télétravail

Approche surmesure, participative et adapté au travail réel

Lacunes et recherches futures



(Ropponen, 2025)

Terminologie variée et floue

Limites méthodologiques

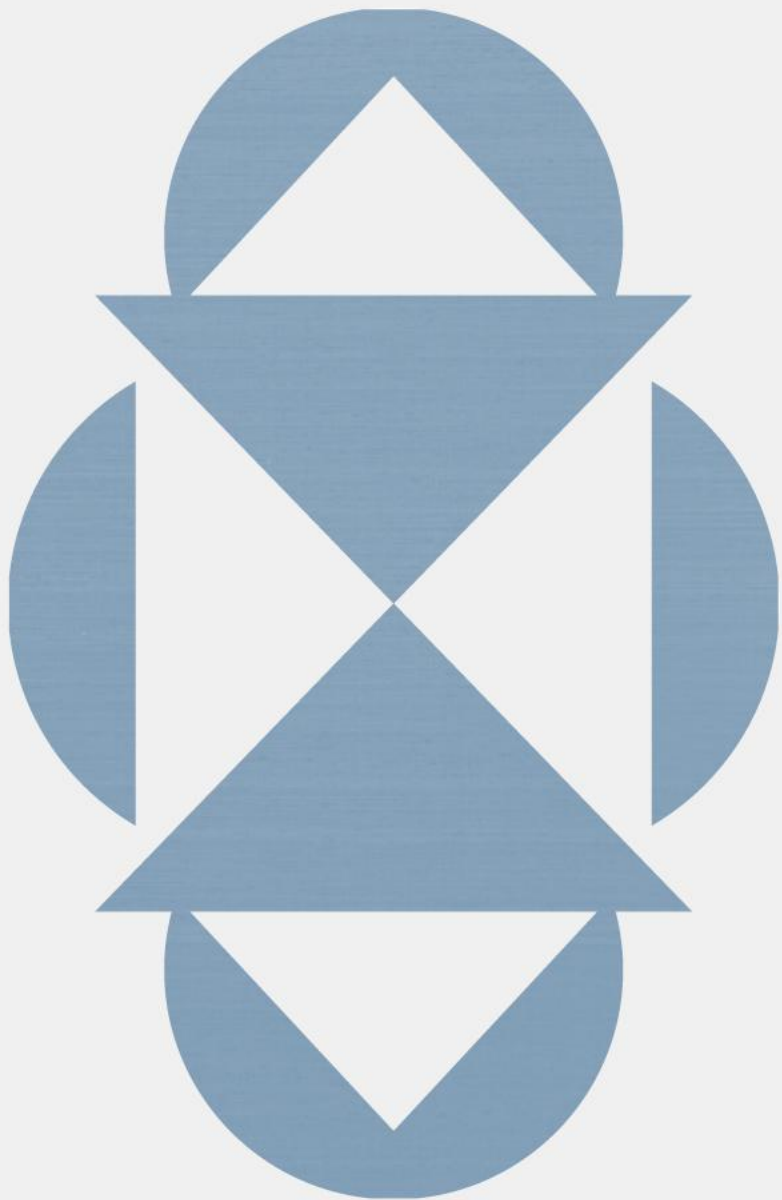
Forte variabilité des conditions de travail à domicile

Défis législatifs et de santé

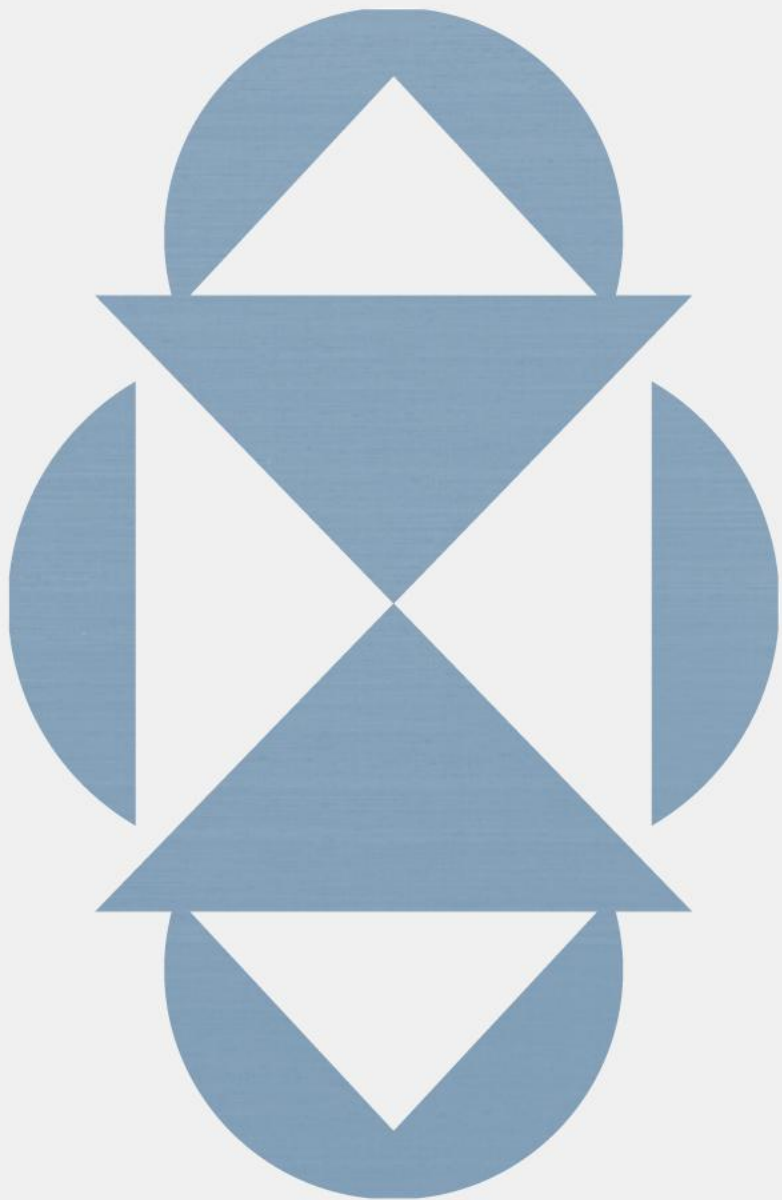
Outils disponibles

- [Rapport télétravail INSPQ](#)
- [Capsule RPS](#)
- [Carrefour de la prévention organisationnelle](#)
- [Recueil de fiches portant sur les indicateurs de la Grille d'identification de risques psychosociaux du travail](#)
- [Formation RPS](#)
- [Le télétravail en contexte de pandémie : mesures de prévention de la COVID-19 en milieu de travail](#)
- [Contraintes du travail associées aux troubles musculosquelettiques – Guide d'utilisation pour une évaluation rapide et approfondie](#)





Période de question



Florence Paquet-Beaudet

florence.paquet-beaudet@inspq.qc.ca

Simon Coulombe

simon.coulombe@rlt.ulaval.ca

*Institut national
de santé publique*

Québec 