

Promotion - Santé / Bien-être / Questions psychosociales

Travailleurs vieillissants

Sur cette page

[Pourquoi les entreprises devraient-elles se pencher sur les questions liées aux travailleurs vieillissants?](#)

[À quel moment devient-on un travailleur âgé?](#)

[Les travailleurs vieillissants ont-ils besoin de mesures d'accommodement particulières?](#)

[Des problèmes de santé et de sécurité spécifiques peuvent-ils être associés aux travailleurs vieillissants?](#)

[Y a-t-il lieu de s'inquiéter du rendement des travailleurs vieillissants?](#)

[Quels changements physiques surviennent, en général, lorsqu'une personne vieillit... et comment cela affecte-t-il son travail?](#)

[Quelles modifications subissent les capacités d'apprentissage et les fonctions cognitives?](#)

[Les exigences en matière de formation sont-elles différentes dans le cas des travailleurs âgés?](#)

[Comment un milieu de travail peut-il améliorer la situation?](#)

Pourquoi les entreprises devraient-elles se pencher sur les questions liées aux travailleurs vieillissants?

La majorité des « baby-boomers » nés après la Deuxième Guerre mondiale sont maintenant vieillissants. La génération du baby-boom a des répercussions à la fois sur la répartition selon l'âge de la main-d'œuvre et l'importance du groupe des retraités.

D'après Statistique Canada (2011) « Près de une personne active sur quatre aurait 55 ans ou plus. Le vieillissement des baby-boomers, qui est un important facteur du repli projeté du taux global d'activité, a eu un effet marqué sur le vieillissement de la population active.

De 2001 à 2009, la proportion d'actifs de 55 et plus a augmenté, pour passer de 10 % à 17 %, en hausse de 7 points de pourcentage en neuf ans. Les premiers baby-boomers ont atteint l'âge de 55 ans en 2001. Cette augmentation devrait se poursuivre de 2010 à 2021, lorsque les cohortes suivantes de baby-boomers atteindront à leur tour l'âge de 55 ans. En 2021, selon trois des cinq scénarios, près de un actif sur quatre (environ 24 %) pourrait avoir 55 ans ou plus, soit la plus forte proportion jamais enregistrée. »

Source : [La population active canadienne : tendances projetées à l'horizon 2031](#). Statistique Canada, 2011

En plus du nombre de personnes quittant la main-d'œuvre active, le nombre de personnes plus âgées qui travaillent à temps partiel ou ont adopté des horaires de travail souples est aussi à la hausse.

De nombreuses études se penchent sur les répercussions qu'entraînent le nombre de travailleurs âgés sur la main-d'œuvre. Elles examinent également les conséquences de différents types d'emplois sur l'organisme des travailleurs âgés, et la façon de s'assurer que ceux-ci travailleront en toute sécurité sans se blesser.

À quel moment devient-on un travailleur âgé?

Il n'y a aucun âge précis, couramment reconnu, à partir duquel un employé devient un travailleur vieillissant. Certaines études ciblent surtout les 55 ans et plus, d'autres, la catégorie des 45 ans et plus.

Les travailleurs vieillissants ont-ils besoin de mesures d'accommodement particulières?

Oui et non. Un milieu de travail bien conçu profite à tous. Les postes de travail et les diverses tâches harmonisés aux besoins de chaque employé constituent toujours la meilleure solution. Des conditions différentes pour des travailleurs différents peuvent être nécessaires pour répondre aux besoins de tout employé, et non pas seulement à ceux du travailleur plus âgé.

Cela étant dit, il se peut qu'il soit nécessaire de prendre certaines mesures pour assurer la sécurité et le confort au travail des travailleurs âgés.

Des problèmes de santé et de sécurité spécifiques peuvent-ils être associés aux travailleurs vieillissants?

Quelques-uns. La plupart des études traitant de cette question disent que les travailleurs âgés sont généralement moins sujets aux accidents, mais que, lorsqu'ils se blessent, leurs blessures sont souvent plus graves. Il se peut aussi que leur rétablissement soit plus long. En outre, la nature des blessures peut être différente. Les jeunes travailleurs subissent surtout des blessures aux yeux ou aux mains, tandis que les travailleurs âgés, qui ont de nombreuses années de service, signalent davantage de blessures au dos.

Un grand nombre de blessures professionnelles sont attribuables à la répétition continuelle des mêmes mouvements. Les lésions dues aux mouvements répétitifs, par exemple, surviennent avec le temps. Ainsi, un travailleur âgé est susceptible de signaler davantage de blessures musculo-squelettiques, puisque son état a pu évoluer pendant plus longtemps.

Il y a risque de blessures lorsqu'un travailleur, peu importe son âge, est incité à fournir un effort plus grand que celui qu'il peut faire en toute sécurité. Comme les travailleurs vieillissants ont tendance, lorsqu'ils se blessent, à s'infliger des blessures plus graves, il est important d'apporter des ajustements aux postes de travail ou aux horaires de travail pour rendre leurs conditions de travail les plus sécuritaires possible. Il faut aussi prendre soin de vérifier qu'une personne est en mesure d'exécuter une tâche particulière et qu'elle peut le faire sans danger.

Y a-t-il lieu de s'inquiéter du rendement des travailleurs vieillissants?

En règle générale, les études révèlent que les travailleurs âgés sont moins enclins à changer d'emploi, font preuve d'un plus grand dévouement envers l'entreprise et attachent une plus grande valeur au travail. L'absentéisme est moins fréquent, bien que la durée des absences soit plus longue lorsque celles-ci sont attribuables à une blessure ou à une maladie chronique.

Les études n'ont pas montré une relation significative entre le vieillissement et le rendement au travail. Les principales raisons expliquant un mauvais rendement au travail englobent :

- le manque de reconnaissance et le sentiment que le travail n'est pas valorisé;
- le manque d'affinités avec les superviseurs;
- le stress élevé au travail;
- le manque d'appui.

Il importe de se rappeler que ces situations, qui affectent le rendement au travail, peuvent survenir à tout âge.

Certaines études ont observé que les travailleurs âgés travaillent plus lentement et ne prennent pas facilement des décisions rapides. Toutefois, ces changements sont compensés par le fait que ces travailleurs sont souvent plus précis dans leur travail et qu'ils prennent davantage de bonnes décisions que leurs collègues plus jeunes et plus rapides.

Quels changements physiques surviennent, en général, lorsqu'une personne vieillit... et comment cela affecte-t-il son travail?

En vieillissant, le corps change. Une personne atteint sa pleine maturité physique, ou son plein développement, vers l'âge de 25 ans. Puis, après une période de relative stabilité, l'organisme commence à montrer des signes de vieillissement. La plupart de ces changements sont observés pour la première fois à l'âge de 40 ou 50 ans, mais en fait, ils peuvent survenir (ou débiter) dès l'âge de 20 ou 25 ans. Ces changements affectent, entre autres :

- **La force musculaire et l'amplitude des mouvements** : En général, les gens perdent de 15 à 20 % de leur force musculaire entre l'âge de 20 et de 60 ans. Toutefois, chacun est différent et l'écart peut être considérable d'une personne à l'autre. Néanmoins, la majorité des emplois n'exigent pas que le travailleur fasse appel à toute sa force. Des travailleurs âgés peuvent être capables de s'acquitter des mêmes tâches que les plus jeunes, sauf que, pour y parvenir, ils travaillent peut-être à la limite de leur capacité. Le système musculo-squelettique s'affaiblit au fil du temps, ce qui diminue la capacité d'effectuer des travaux exigeant de manipuler de lourdes charges. Il faut garder en tête, par exemple, que les mouvements fortement répétitifs – répéter la même opération encore et encore – peuvent entraîner des problèmes physiques à tout âge.

Au fur et à mesure qu'il vieillit, l'organisme perd une partie de « l'amplitude de ses mouvements » et de sa souplesse. Les gens peuvent être habitués de décrire des mouvements d'une certaine amplitude en effectuant une tâche ou à partir d'un certain poste de travail. Une diminution de sa souplesse ou de sa capacité d'extension peut entraîner des problèmes dans certaines situations imprévisibles exigeant de décrire des mouvements inhabituels.

- **Système cardiovasculaire et appareil respiratoire** : La capacité du cœur, des poumons et de l'appareil circulatoire à transporter l'oxygène diminue. Entre l'âge de 30 et de 65 ans, la capacité respiratoire fonctionnelle peut diminuer de 40 pour 100. Ces modifications peuvent affecter la capacité d'exécuter de façon prolongée un travail physique exigeant, et réduire l'aptitude de l'organisme à s'adapter à des conditions de température très froides et très chaudes.

- **Maintien de la posture et de l'équilibre** : De façon générale, les gens peuvent avoir plus de difficulté à conserver une bonne posture et un bon équilibre. Lorsqu'ils sont assis ou qu'ils restent debout, cela ne leur posera aucun problème. Toutefois, les accidents au cours desquels une personne perd l'équilibre se produisent plus souvent à un âge avancé. Les travaux exigeant des ajustements précis, de grands efforts musculaires (y compris le levage et le transport), les mouvements des articulations à des angles extrêmes ou ceux qui sont effectués sur des surfaces glissantes ou instables seront affectés par la dégradation de la posture. Les bosses ou les heurts imprévus peuvent aussi entraîner un problème plus grave chez un travailleur âgé.
- **La régulation du sommeil** : Au fur et à mesure que nous vieillissons, notre organisme ne parvient plus à régler le sommeil aussi bien qu'il le faisait auparavant. Les heures de sommeil d'une personne et la qualité de ce sommeil peuvent également être perturbées par des horaires de travail variables ou par la lumière et le bruit. L'impact sur les employés est particulièrement inquiétant dans le cas des plus vieux travailleurs par quart ou travailleurs de nuit. Ils peuvent avoir besoin d'un temps de récupération plus long entre les quarts de travail ou les journées de travail prolongées. Il est donc préférable d'avoir recours à la rotation par quart en retenant les quarts de travail qui perturbent le moins la structure du sommeil.
- **La thermorégulation (température corporelle)** : Notre organisme parvient moins bien à maintenir une température interne ainsi qu'à s'ajuster aux changements de la température externe ou à ceux attribuables à l'activité physique. Les travailleurs âgés peuvent donc éprouver plus de difficultés à supporter la chaleur ou le froid, que lorsqu'ils étaient plus jeunes. Cela signifie aussi qu'ils peuvent souffrir plus facilement de la chaleur excessive lorsqu'ils effectuent des travaux manuels très exigeants.

- **La vue** : La vue se dégrade avec l'âge. On remarque que l'on ne peut plus voir ou lire à une certaine distance aussi aisément qu'auparavant. Cette diminution de l'« amplitude de l'accommodation » (la capacité de voir ou de converger à une distance donnée) est normalement corrigée par le port de verres correcteurs. Des changements se produisent également au niveau du champ visuel périphérique (la clarté avec laquelle on distingue les objets qui nous entourent, sans les regarder directement), de l'acuité visuelle (le degré d'exactitude, de clarté et de précision avec lequel nous percevons les objets), de la perception de la profondeur (distance à laquelle semblent se situer les objets), et de la résistance à l'éblouissement ainsi qu'à la transmission de la lumière. Ces changements passent normalement inaperçus, sauf en présence d'un faible éclairage ou de sources d'éblouissement. Un individu peut également observer qu'il ne voit pas aussi clairement lorsqu'il lit de petits caractères ou lorsqu'il y a peu de contraste entre le texte et son arrière-plan. Un éclairage plus vif (adapté à la tâche) et une meilleure mise en page, qui ne comporte pas de petits caractères, sont importants.
- **Auditory (l'ouïe)** : La capacité auditive est également modifiée. Il se peut que l'on n'entende plus aussi bien les sons de haute fréquence (sons aigus). Normalement, les pertes auditives se font sentir lorsqu'on est incapable de discerner des paroles ou un son précis dans un environnement bruyant. De même, les personnes qui travaillent dans un environnement où les bruits de fond sont nombreux, ou en milieu bruyant, ont du mal à entendre des instructions verbales.

Quelles modifications subissent les capacités d'apprentissage et les fonctions cognitives?

Les capacités mentales subissent également des modifications au fur et à mesure qu'une personne vieillit. Les personnes plus âgées ne pensent pas aussi rapidement et aussi clairement qu'elles le faisaient auparavant. En outre, l'apprentissage de nouvelles aptitudes peut exiger plus de temps. La majorité des recherches portant sur le fonctionnement cognitif (la façon dont les gens pensent et la rapidité avec laquelle ils le font) ont été effectuées en laboratoire. On dispose donc de certains renseignements concernant les notes obtenues par les gens au cours de tests ou de tâches spécifiques. Toutefois, peu d'études ou de tests ont tenté de déterminer de quelle façon ces résultats s'appliquaient dans le « monde réel ». Au travail, de façon plus particulière, les gens adoptent naturellement différentes habitudes pour s'adapter ou s'ajuster à leur style d'apprentissage et de travail.

En général, l'intelligence fluide (p. ex. le raisonnement inductif, l'attention sélective, la capacité d'effectuer simultanément plus d'une tâche et le traitement de l'information) diminue avec l'âge, tandis que les fonctions verbales et le vocabulaire (parler et s'exprimer) demeurent constants ou s'améliorent. Les tâches qui font appel à la mémoire à court terme demandent habituellement plus de temps. Les travailleurs âgés sont enclins à tirer profit de leur expérience et de leur expertise dans le cadre de leur travail et peuvent éprouver davantage de difficulté à travailler en présence de stimuli complexes ou créant de la confusion. Autrement dit, il peut leur être difficile d'accomplir des tâches dans lesquelles ils doivent faire plusieurs choses différentes (ou penser à plusieurs choses différentes) rapidement ou simultanément. Ils peuvent aussi éprouver plus de difficulté à travailler dans un environnement très occupé où différentes activités progressent simultanément. Parfois, ils sont moins en mesure de concentrer leur attention uniquement sur les renseignements pertinents à la tâche en cours, spécialement face à de « nouvelles » situations. Cela signifie qu'il peut y avoir tant d'aspects évoluant simultanément ou tant de nouvelles situations qu'ils ne seront pas certains de savoir ce qui doit être traité en priorité, ce qui doit retenir l'attention et ce qu'ils doivent ignorer.

Les exigences en matière de formation sont-elles différentes dans le cas des travailleurs âgés?

Les exigences en matière de formation peuvent être différentes dans le cas des travailleurs âgés. Puisque l'apprentissage repose sur l'expérience acquise, il peut être nécessaire d'axer davantage la formation sur les aspects « pratiques ». Les nouvelles aptitudes à acquérir doivent être exposées dans un cadre qui puisse être adapté à ce qu'ils connaissent déjà. La justification et la logique qui sous-tendent les renseignements transmis – pourquoi faites-vous ce que vous faites – revêtent davantage d'importance. Il faut parfois prévoir une période de formation plus longue que s'il s'agit de travailleurs plus jeunes. Il faut parfois prévoir davantage d'appui ou de pratique. Toutefois, de nombreuses études montrent que la capacité de travail n'est pas nécessairement différente, une fois la courbe d'apprentissage amorcée.

Nous apprenons et pensons tous différemment, peu importe notre âge. Ces fonctions cognitives – de quelle façon une personne apprend et réfléchit – varient beaucoup d'un individu à un autre, en fonction des expériences qu'ils ont vécues au cours de leur existence. Les personnes qui ont obtenu beaucoup de formation et effectué de longues études au cours de leur vie ou qui ont été appelées à exécuter une grande variété de tâches sont des apprenants expérimentés. De façon typique, elles sont en mesure de bien apprendre de nouvelles capacités et de parfaire celles qu'elles possèdent déjà. Les personnes qui peuvent opposer davantage de résistance à l'apprentissage en qualité d'adultes âgés englobent celles qui ont obtenu une formation formelle restreinte ou qui ont exécuté des tâches répétitives ou relativement simples durant de nombreuses années. Ces dernières sont habituées de faire la même chose de la même façon et peuvent éprouver de la difficulté à assimiler de nouveaux renseignements ou de nouvelles façons de procéder.

Comment un milieu de travail peut-il améliorer la situation?

Les enjeux à long terme associés à la santé augmentent avec l'âge. En même temps, la santé mentale et la forme physique sont intimement liées. Les milieux de travail peuvent aider en offrant un milieu de travail sécuritaire qui réduit la probabilité de blessures ou de maladies professionnelles. Les mesures recommandées à ce sujet englobent, par exemple, la fourniture d'équipement en bon ordre de marche, la formation, les méthodes de travail sécuritaires, une faible exposition au danger et aux produits chimiques, des méthodes de gestion positives, des évaluations des risques qui tiennent compte du vieillissement, etc. Les milieux de travail peuvent également améliorer la situation en lançant des activités favorisant la santé au travail (vie active, alimentation saine, sensibilisation au stress, programme de prévention de la violence, etc.).

(Les renseignements fournis dans ce document sont tirés des sources suivantes (en anglais seulement) : « Elderly Workers ». A. Laville et al. Encyclopédie de sécurité et de santé au travail, 4^e édition, Bureau international du Travail, 1998, « [Safe and Healthy : A guide to managing an aging workforce](#) ». Human Resources and Employment, gouvernement de l'Alberta, 2006, et « Promotion du vieillissement actif sur le lieu de travail ». J. Ilmarinen, J., Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail, 2012.)

Fiche d'information confirmée à jour : 2022-06-06

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2022-06-06

Avertissement

Bien que le CCHST s'efforce d'assurer l'exactitude, la mise à jour et l'exhaustivité de l'information, il ne peut garantir, déclarer ou promettre que les renseignements fournis sont valables, exacts ou à jour. Le CCHST ne saurait être tenu responsable d'une perte ou d'une revendication quelconque pouvant découler directement ou indirectement de l'utilisation de cette information.