

Le Bulletin de la retraite

OR OBSERVATOIRE
DE LA RETRAITE

N° 65 - 2026

La pénibilité au travail et la retraite

L'occupation d'un emploi pénible ou dangereux entraîne une diminution de l'espérance de vie et une plus grande difficulté à exercer ces professions à un âge avancé. Les systèmes de retraite des pays membres de l'OCDE se sont adaptés de manières variées à cette réalité en permettant à certaines professions de

bénéficier de revenus de retraite sans réduction plus tôt que l'ensemble de la population. Le bulletin aborde les caractéristiques du travail pénible et dangereux et comment les pays membres de l'OCDE offrent une meilleure protection pour les travailleurs exposés.

Bonne lecture !



SOMMAIRE

Actualités	2
Mobilisations	2
Le savant et la politique	3
Veille internationale	9

MEMBRES DE L'OBSERVATOIRE : APRHQ, AQRQ, AREF, AREQ-CSQ, CSD, CSN, CSQ, FIQ, FONDACTION, FORCE JEUNESSE, FTQ, FONDS FTQ, RÉSEAU FADOQ, RIIRS, RRFS-FTQ, RRFS-GCF, SEPB-QUÉBEC, SPPMM

Actualités

■ La Caisse a pris des décisions importantes dans deux dossiers liés aux infrastructures au Québec. Premièrement, elle deviendra l'unique propriétaire de l'autoroute 25 et de son pont à péage. Deuxièmement, elle ne participera pas à l'appel d'intérêt du gouvernement du Québec concernant la construction d'un troisième lien à Québec. Le troisième lien pourrait coûter 20 fois plus que le pont de l'autoroute 25 avec une fréquentation plus faible, ce qui fait de ce projet une occasion d'affaires peu intéressante.

<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/2267358/cdpq-3e-lien-appel-interet>

Mobilisations

■ Il est de plus en plus reconnu que les effets des changements climatiques ont un impact sur la productivité des entreprises et la santé mentale des travailleurs. Près du quart des personnes de 18 à 34 ans disent que leurs pensées liées au climat les distraient dans leur travail et un employé sur cinq affirme que cette anxiété nuit à son sommeil ou à sa performance professionnelle. Les gestionnaires sont davantage touchés par ces problèmes et perçoivent avoir une responsabilité dans la mobilisation de leurs équipes face à ces enjeux.

<https://www.avantages.ca/sante/sante-mentale/les-employeurs-ne-peuvent-plus-ignorer-lecoanxiete/>

Décrets

■ Plusieurs organisations de défenses des droits des personnes retraitées, comme l'AREQ, la FADOQ et l'AQRP, dénoncent un règlement sur l'exploitation des résidences privées pour aînés. Ce règlement vient diminuer le nombre d'heures de formation requis pour les préposés aux bénéficiaires, qui passe de 180 heures à 14 heures. Cela représente une économie annuelle approximative de 7 125 \$ par résidence.

<https://www.fadoq.ca/cote-nord/actualites/communiquel/nouveau-reglement-residences-privees-aines-rpa>

■ À l'occasion de la Journée internationale des personnes âgées, les Québécois et les Québécoises pourront participer à la marche «Agissons ensemble pour le mieux-être des aînés» pour promouvoir le mieux-être des personnes âgées, qui aura lieu dans sept villes du Québec.

<https://www.unetunfontmille.com/marche-agissons-ensemble>



Le savant et la politique

Riel Michaud-Beaudry
Observatoire de la retraite

La pénibilité au travail : ses caractéristiques et les exemples internationaux d'adaptation des systèmes de retraite¹

■ La reconnaissance de la pénibilité au travail par le système de retraite est faible au Québec et au Canada. Dans quelques cas, des régimes de retraite privés permettent la retraite sans réduction à partir de 55 ans ou de 60 ans pour certaines professions. Les emplois pénibles ou dangereux ont pourtant des impacts concrets sur la santé physique et mentale des travailleurs et des travailleuses, ce qui a des effets sur la capacité à travailler jusqu'à l'âge de la retraite normale et sur l'espérance de vie. Le bulletin explore cette question et aborde les exemples internationaux d'adaptation des systèmes de retraite aux emplois pénibles ou dangereux. Il se base principalement sur un document publié par l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE)². Celui-ci examine la question de la nécessité de règles de retraite particulières pour les personnes exerçant des emplois dangereux ou pénibles.

Pourquoi s'intéresser à la pénibilité au travail ?

■ La nature des emplois pénibles a évolué. L'automatisation, le développement d'équipements de protection et des progrès techniques ont réduit la pénibilité et la dangerosité physique dans de nombreux secteurs (par exemple la mécanisation dans les mines ou la sylviculture). Cela dit, de nouvelles formes de risques apparaissent ou prennent de l'importance, notamment le stress psychologique, les horaires atypiques et des expositions plus subtiles à des polluants. Ainsi, ce qui était considéré comme pénible ou dangereux il y a plusieurs décennies n'est plus forcément le même aujourd'hui en fonction de l'évolution du travail, et vice-versa.

Qu'est-ce qu'un emploi pénible ou dangereux ? Selon la définition qu'en donne l'OCDE, alors que la pénibilité renvoie à l'effort mental ou physique lié au travail (horaire atypique, tel que le travail de nuit, stress élevé, port de charge, postures prolongées, etc.), la dangerosité concerne les risques pour la santé ou la vie (exposition à des substances nocives, risques d'accidents ou de violences, etc.). Ces conditions de travail peuvent avoir des effets immédiats ou différés sur la santé. Ainsi, des personnes occupant certaines professions voient leurs

1. L'auteur souhaite remercier Luc Cloutier-Villeneuve pour ses conseils et apports. L'auteur est seul responsable des erreurs et omissions qui se trouvent dans le texte.

2. OECD (2023), *Pensions at a Glance 2023: OECD and G20 Indicators*, OECD Publishing, Paris. Chapitre 2 : Pension provisions for workers in hazardous or arduous jobs. Repéré à https://www.oecd.org/en/publications/pensions-at-a-glance-2023_678055dd-en.html

capacités diminuer avec l'âge, même sans un état de santé général plus mauvais que la moyenne (par exemple les pompiers, les cols bleus ou les contrôleurs aériens) en raison des exigences physiques et psychologiques liées à l'emploi. En principe, les salaires devraient compenser en partie la pénibilité, mais, en pratique, cette compensation est souvent insuffisante. Cela est particulièrement le cas quand les emplois pénibles coexistent avec de faibles salaires, des obstacles à la mobilité professionnelle, ou une faible couverture syndicale. L'enquête québécoise sur la santé de la population ou l'enquête canadienne sur les conditions de travail permettent une meilleure compréhension des travaux pénibles ou dangereux. Tel que le montre le tableau suivant, une proportion importante de travailleurs et de travailleuses vivent des problèmes de santé liés au travail.

Toujours selon l'OCDE, les métiers physiquement ou psychologiquement intensifs sont fréquemment associés à une santé dégradée qui amène plus d'absentéisme, davantage de recours aux soins, et une incidence plus élevée de maladies professionnelles (respiratoires, auditives, certains cancers liés à l'amiante, etc.). Les travaux scientifiques identifient aussi des relations causales pour certains facteurs : le travail posté et les longues heures augmentent le risque cardiovasculaire, le stress chronique au travail augmente le risque de maladies coronariennes, d'accidents vasculaires et de diabète et les tâches physiques répétées accroissent le risque de limitations fonctionnelles, en particulier des troubles musculosquelettiques. Tout cela a des répercussions sur l'espérance de vie ; les écarts d'espérance de vie et d'espérance de vie en bonne santé selon les professions sont souvent importants.

Types de problèmes de santé liés au travail pour les personnes de 15 ans et plus en emploi selon le genre, Québec, 2020-2021

	Hommes (%)	Femmes (%)	Total (%)
Niveau élevé de contraintes physiques en milieu de travail	24	14	21
Troubles musculosquelettiques d'origine non traumatique liés au travail	27	40	33
Niveau élevé de détresse psychologique liée au travail	21	26	23

Camirand, Hélène et autres (2023). *Enquête québécoise sur la santé de la population 2020-2021*, Québec, Institut de la statistique du Québec, 328 p. Repéré à : <https://statistique.quebec.ca/fr/document/enquete-quebecoise-sur-la-sante-de-la-population-2020-2021>

En effet, les professions de cols bleus ont en moyenne une espérance de vie plus courte que les cols blancs, avec des différences qui peuvent atteindre plusieurs années à l'âge de 65 ans. Ces écarts reflètent à la fois l'exposition professionnelle (risques effort physique, etc.) et des déterminants sociaux et comportementaux corrélés à l'occupation.

Selon l'OCDE, les réponses prioritaires à la pénibilité et la dangerosité des emplois doivent passer par la prévention lors de la vie active.

Les juridictions peuvent notamment :

- améliorer les conditions de travail par l'adoption de mesures de santé et de sécurité au travail propres à limiter l'exposition aux facteurs dangereux, la pénibilité et les risques sanitaires. Cela peut se faire entre autres par des décrets sectoriels qui visent à augmenter les conditions de travail, comme les horaires, la rémunération globale, etc. ;

- communiquer les risques associés à l'exercice d'une profession dangereuse ou pénible, notamment parce qu'elle peut aider les travailleurs et les travailleuses à étudier les autres possibilités d'emploi qui s'offrent à eux et à demander une compensation ;

- offrir et ajuster les prestations de maladie de longue durée et l'assurance-invalidité afin qu'elles soient adaptées, accessibles, efficaces et modulables en plus de pallier les éventuelles pertes de revenu ;

- établir un cadre de remise à niveau et de renforcement des compétences pour faciliter les transitions professionnelles et permettre aux travailleurs et aux travailleuses de prolonger leur carrière dans des emplois différents afin de prévenir le retrait définitif du marché du travail ;

Puisque l'effet de ces politiques est partiel et insuffisant, des adaptations aux systèmes de retraite sont parfois réalisées pour prendre en compte la difficulté à poursuivre une carrière jusqu'à l'âge de la retraite normale et une espérance de vie plus faible liés à la pénibilité et la dangerosité de certains emplois.

La reconnaissance des emplois pénibles et dangereux dans le système de retraite

La forme d'adaptation principale des systèmes de retraite est de permettre des retraites anticipées pour les personnes ayant occupé des emplois pénibles ou dangereux. C'est à la fois pour compenser une plus faible espérance de vie et pour reconnaître que les travailleurs d'expérience peuvent ne plus être en mesure de poursuivre leur carrière jusqu'à l'âge de la retraite sans réduction. Cela peut aussi augmenter l'attrait pour certains types d'emplois moins valorisés.

Parmi les pays de l'OCDE, le Canada fait partie d'un groupe de quatre pays qui offre des dispositions au sein de régimes particuliers pour une faible proportion de travailleurs et de travailleuses. Bien que la retraite anticipée avant 65 ans sans réduction puisse prendre forme dans des régimes spécifiques, comme celui des membres du personnel des centres de la petite

enfance, celui des travailleurs de la construction ou certains régimes pour des policiers ou des pompiers, elle peut aussi prendre forme par des politiques publiques plus larges. À cet effet, plus de 15 pays appliquent des dispositions à leur système de retraite qui couvrent un grand nombre de professions jugées pénibles ou dangereuses.

Encore parmi les pays de l'OCDE, les modalités pratiques des politiques publiques varient largement : certains emplois permettent un départ très anticipé (parfois dans la quarantaine pour des artistes), alors que l'âge est plutôt de 55 ou de 60 ans pour d'autres. Les conditions d'accès diffèrent (nombre d'années d'exposition requises, comptes de points pour la pénibilité, admissibilité selon des listes d'occupation ou des caractéristiques mesurables du travail, etc.). La sélection peut être décidée par des comités d'experts, des partenaires sociaux ou des autorités publiques, ce qui introduit des différences administratives et politiques. Les régimes peuvent offrir des taux de remplacement plus favorables, des réductions de pénalité en cas de départ anticipé, ou des modalités de financement spécifiques — par les employeurs, par l'État, ou via des contributions sectorielles.

Les politiques publiques peuvent aussi permettre un meilleur accès à la formation ou à une réduction du temps de travail sans di-

minution de salaire, comme en France avec le compte pénibilité³. En Autriche, un régime spécifique permet aux travailleurs et aux travailleuses ayant à travailler de nuit de prendre leur retraite de manière anticipée. Il impose des cotisations supplémentaires aux employeurs pour contribuer à financer le dispositif et décourager le recours au travail de nuit. De plus, les travailleurs en soins peuvent prendre leur retraite à 60 ans sans réduction de leur rente, comme d'autres professions exigeant un travail pénible plus de douze jours par mois⁴⁵. Dans d'autres pays, comme l'Allemagne, les revenus de retraite sont plus élevés pour certaines professions⁶. Le graphique plus bas présente l'âge de retraite minimal pour les emplois pénibles ou dangereux et pour tous les emplois pour différents pays.



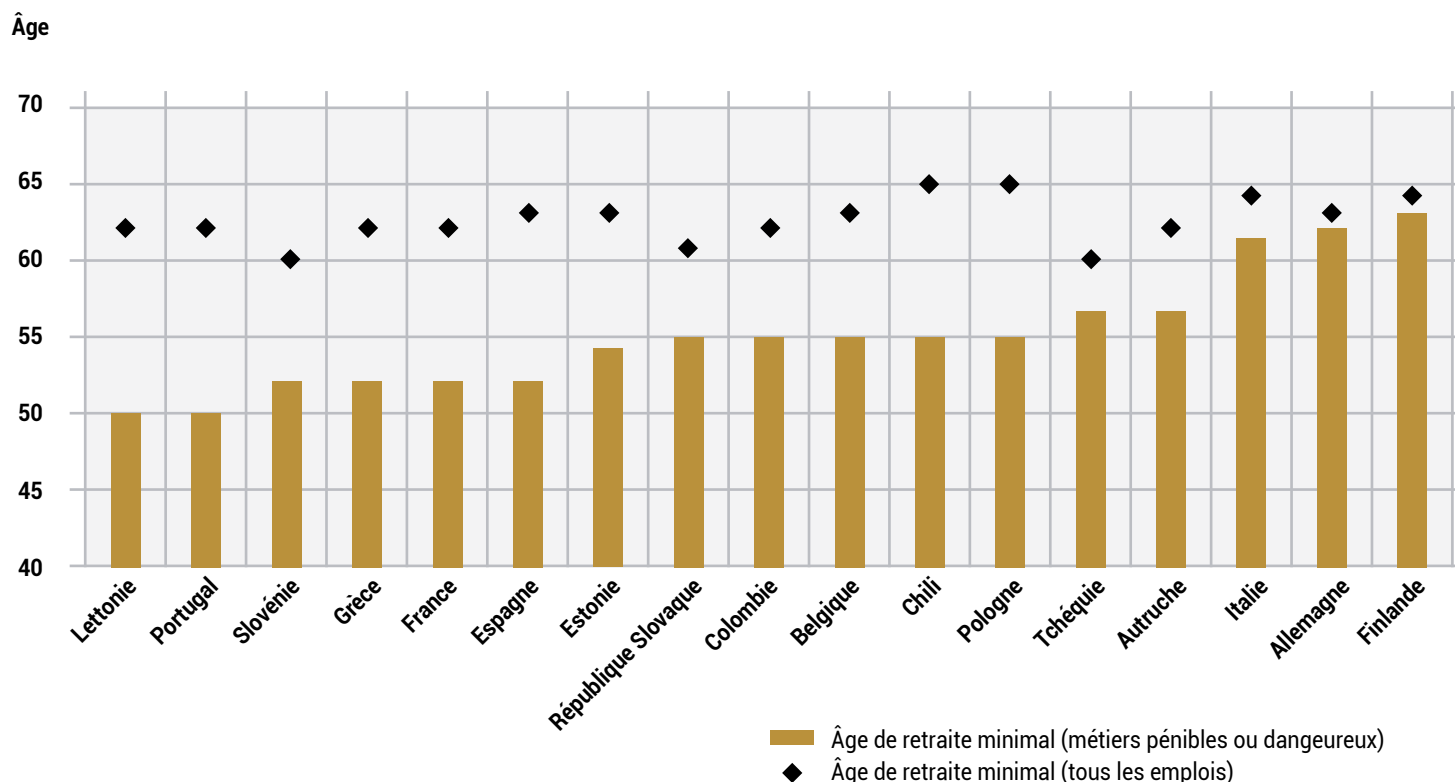
3. Compte professionnel prévention. Repéré à : <https://www.compteprofessionnelprevention.fr/home.html>

4. Jolivet, A. (2023). Annie Jolivet. Pénibilité du travail et retraite : une comparaison internationale des dispositifs existants. Repéré à : <https://cnam.hal.science/hal-04059620/>

5. Nd. (23 octobre 2025). Austria: Early retirement for nursing staff possible from 2026. Austrian Press.com. Repéré à : <https://austrianpress.com/2025/10/23/austria-early-retirement-for-nursing-staff-possible-from-2026/>

6. Freie Hansestadt Bremen. (2026). Altersrente für langjährig unter Tage beschäftigte Bergleute beantragen. Repéré à : <https://www.service.bremen.de/dienstleistungen/altersrente-fuer-langjaehrig-unter-tage-beschaeftigte-bergleute-beantragen-195217?lang=en>

Âge de la retraite minimale pour les emplois pénibles ou dangereux et pour tous les emplois pour différents pays



Source : OECD (2023), *Pensions at a Glance 2023: OECD and G20 Indicators*, OECD Publishing, Paris. P.111

Il est difficile de viser juste pour tous ; certains dispositifs de retraite anticipée sont parfois mal ciblés lorsque des bénéficiaires ne présentent pas une santé ou une mortalité nettement plus mauvaise que la population générale. D'autres fois, il est observé que beaucoup continuent de travailler après avoir acquis le droit de partir plus tôt, ce qui indique une certaine capacité d'emploi malgré des tâches pénibles ou dangereuses. L'existence de différences entre public et privé, et l'héritage historique des systèmes

expliquent aussi des incohérences lorsque certains métiers identiques sont couverts dans le secteur public, mais pas dans le privé. L'attrait d'une retraite anticipée peut, en outre, diminuer la prime salariale associée aux risques et, selon le mode de financement, réduire les incitations des employeurs à prévenir la pénibilité. De plus, les dispositifs de retraite anticipée ne sont pas nécessairement très bien évalués ou suivis par les administrations publiques⁷.

7. Jolivet, A. (2023). Annie Jolivet. Pénibilité du travail et retraite : une comparaison internationale des dispositifs existants. Repéré à : <https://cnam.hal.science/hal-04059620/>

Conclusion

Malgré des changements récents dans certains pays en faveur des emplois pénibles ou dangereux, les départs en retraite anticipée en se fondant uniquement sur l'incapacité à poursuivre un emploi donné ont perdu du terrain au fil du temps dans les pays de l'OCDE. Avec l'augmentation généralisée de l'âge de la retraite normale, des âges de retraite très bas pour certains emplois sont devenus difficiles à justifier. La mobilité professionnelle ayant tendance à augmenter d'un secteur à l'autre, il y a également eu une tendance plus large à simplifier et à unifier les systèmes de retraite dans toutes les professions.

Selon l'OCDE, toute réforme qui réduit des droits acquis pour les emplois pénibles ou dangereux devrait être accompagnée de mesures transitoires et de mécanismes compensatoires (amélioration des salaires, investissements dans la prévention, dispositifs de mobilité professionnelle, etc.) pour éviter d'aggraver la situation des travailleurs et des travailleuses concernés. La meilleure stratégie combine prévention, adaptation des parcours professionnels et interventions ciblées plutôt qu'un recours massif aux retraites anticipées comme solution principale. Cela nous rappelle les liens étroits qui existent entre le marché du travail et le système de retraite ainsi que la multiplicité des axes d'intervention pour supporter certaines catégories de travailleurs et de travailleuses.



Pour aller plus loin

Jolivet, A. (2023). Annie Jolivet. Pénibilité du travail et retraite : une comparaison internationale des dispositifs existants. Repéré à : <https://cnam.hal.science/hal-04059620/>

OECD (2023), Pensions at a Glance 2023: OECD and G20 Indicators, OECD Publishing, Paris. Repéré à : https://www.oecd.org/en/publications/pensions-at-a-glance-2023_678055dd-en.html



Veille internationale

Colombie-Britannique

La législation pour les régimes à cotisations déterminées enregistrés en Colombie-Britannique a été modifiée afin de permettre l'augmentation automatique des taux de cotisation des personnes participantes avec possibilité de retrait à partir du 1er octobre 2026. Cela permettra notamment d'augmenter le nombre de personnes participantes égalisant les cotisations de l'employeur. De plus, les conjoints survivants de personnes participantes décédant avant la retraite pourront choisir une modalité de décaissement à même le régime au lieu de recevoir la valeur de l'épargne accumulée.

<https://news.gov.bc.ca/releases/2026FIN0018-000455>

Arabie Saoudite

Une mission commerciale du gouvernement Carney en Arabie Saoudite a permis aux caisses de retraite canadiennes d'explorer des occasions d'investissement à long terme en matière d'énergie et d'intelligence artificielle. Cela permet entre autres de bénéficier de certaines transactions inaccessibles autrement et d'atténuer les risques associés à la pénétration de nouveaux marchés.

<https://www.lesaffaires.com/bourse/des-missions-canadiennes-en-australie-et-en-arabie-saoudite-reduisent-les-risques-dinvestissement/>

Royaume-Uni

L'âge minimal pour toucher les prestations d'un régime public augmentera de 66 ans à 67 ans d'ici à 2028 pour les personnes nées après le 6 mars 1961. L'objectif est de limiter à 6 % du PIB le coût de cette prestation, qui augmente rapidement à cause de la méthode d'indexation, qui prévoit des augmentations en fonction du plus élevé de 2,5 %, de l'augmentation de l'inflation ou de l'augmentation des salaires.

<https://www.fidelity.co.uk/markets-insights/personal-finance/saving-for-retirement/will-labour-change-the-state-pension-age/>

Le Bulletin de la retraite



L'Observatoire de la retraite publie un bulletin de la retraite afin d'améliorer les connaissances du grand public et de soutenir l'action des organismes qui y interviennent.

N° 65 - 2026
Institut de recherche en économie
contemporaine (IRÉC)

10555, avenue de Bois-de-Boulogne CP 2006
Montréal, Québec H4N 1L4

(514) 380-8916

www.irec.net

Directeur général : Robert Laplante
Rédacteur du Bulletin de la retraite :
Riel Michaud-Beaudry

Dépôt légal à la Bibliothèque nationale du Québec