

Diabète & Travail

**Mieux comprendre pour mieux
prévenir**

Le diabète n'est pas un frein à l'emploi.

Une bonne gestion et un environnement de travail adapté permettent de préserver santé, sécurité et performance.



QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE ?

Le diabète est une maladie chronique caractérisée par un excès de sucre dans le sang (hyperglycémie).

Il existe deux types principaux :



Diabète de type 1

Maladie auto-immune, souvent diagnostiquée dans l'enfance.



Diabète de type 2

Lié à un mode de vie (alimentation et surpoids, sédentarité...), souvent diagnostiquée à l'âge adulte.

DIABÈTE & ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE : EST-CE COMPATIBLE ?



Oui ! Dans la majorité des cas, une personne diabétique peut exercer son métier normalement, avec quelques adaptations si nécessaire.

Cependant le déséquilibre glycémique a un impact négatif sur les fonctions cognitives et peut entraîner une baisse de rendement, voire une incapacité soudaine. Il existe alors un risque pour la santé et la sécurité au travail.

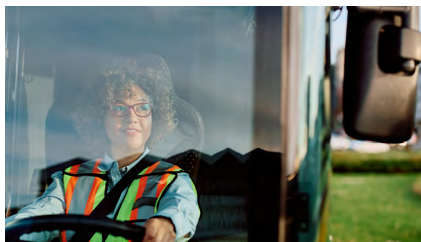
Les postes à risque



Travail en hauteur



Conduite CACES



*Conducteurs de véhicules motorisés,
de transports public*



Manipulation de machine

Certaines organisations et conditions de travail peuvent avoir un effet défavorable, voire sont incompatibles avec le traitement d'une personne diabétique.

Les situations à risque



- Le travail posté ou de nuit
- Travail isolé
- Les déplacements professionnels avec décalages horaires
- Les difficultés pour faire des repas équilibrés
- Les efforts physiques intenses et répétés
- Les risques de blessures sur le lieu de travail, en particulier pour les pieds, ainsi que dans les milieux professionnels avec une exposition à des contaminants
- Exposition à la chaleur ou au froid
- Le stress ou une attention soutenue
- La possibilité ou non d'effectuer des auto-contrôles de la glycémie

RISQUES LIÉS AU DIABÈTE AU TRAVAIL



Hypoglycémie, taux de sucre trop bas

Fatigue, tremblements, perte de connaissance



Hyperglycémie, taux de sucre trop élevé

Somnolence, troubles de la vision, soif intense

Il est important que l'entourage professionnel sache reconnaître les signes et comment réagir.

QUE FAIRE SI UNE PERSONNE EST EN HYPOGLYCÉMIE AU TRAVAIL ?

En cas d'hypoglycémie, il est important d'agir rapidement en repérant les symptômes suivants....



Vision trouble



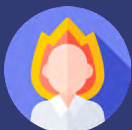
Vertiges & nausées



Tremblements



Maux de tête



Irritabilité



Peau moïte et froide



Manque de coordination



Fatigue



Faim



Transpiration



Pâleur



Sautes d'humeur

Conduite à tenir

Si possible, mesurez le taux de glycémie de la personne.

En l'absence d'appareil de mesure (glucomètre), traitez directement les symptômes :

1. **Donnez une source de sucre à action rapide** : 3 morceaux de sucre dilués dans l'eau ou 100 ml de soda sucré (pas de light) ? ou de la limonade, ou 1 petit verre de jus de fruit 100% pur jus ou une cuillère à soupe de miel.
2. Attendez 10 à 15 minutes, puis **vérifiez à nouveau la glycémie ou les symptômes**.
3. **Renouvelez les étapes**

Si les symptômes persistent ou si la personne devient confuse, perd connaissance ou fait une crise, appelez immédiatement le 15 ou le 112 pour obtenir de l'aide médicale.

Une intervention rapide peut éviter de graves complications.

RÔLE DU MÉDECIN DU TRAVAIL

Il est recommandé de parler de votre diabète à votre médecin du travail

Cependant il n'y a pas d'obligation légale à le lui déclarer.



Le rôle du médecin du travail est de protéger votre santé dans le cadre de votre activité professionnelle et de prévenir des difficultés qui pourraient survenir. Il donne son avis sur votre aptitude à occuper un poste donné.

Il prend notamment en compte le risque lié à la survenue d'un épisode d'hypoglycémie sévère ou répété et l'existence d'autres complications pouvant gêner votre activité.

Si nécessaire, et avec votre accord, il peut intervenir auprès de votre employeur pour réaliser des aménagements permettant la poursuite de l'activité professionnelle dans les meilleures conditions.

Exemples d'aménagements possibles

Horaires adaptés : pauses régulières/supplémentaires, éviter le travail de nuit

Éviter les postes dangereux si déséquilibre important

Choix du modèle des chaussures de sécurité souples et adaptées pour tenir compte du risque lié au pied diabétique

Aménagement du poste de travail

Accès facile à une collation, de l'eau, et au matériel médical

Disposer d'un endroit de stockage d'insuline au milieu du travail

Possibilité de mesurer sa glycémie discrètement

Information et éducation en entreprise (gestion de l'hypoglycémie : sucres rapides et lents disponibles)

Les personnes ayant un diabète ont la possibilité de demander la reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé. Ce statut ne concerne pas que le handicap visible, mais aussi toutes les maladies chroniques à l'origine de fatigue, d'effets indésirables liés au traitement ou d'arrêts de travail répétés.

RÔLE DE L'EMPLOYEUR



Il revient à l'employeur de veiller à l'adaptation éventuelle du poste en lien avec le salarié et le médecin du travail, de garantir la confidentialité des informations médicales et de promouvoir un environnement inclusif, bienveillant et non discriminant.

En cas de difficulté, il peut proposer un accompagnement.



BONNES PRATIQUES POUR LES PERSONNES DIABÉTIQUES



Il est recommandé aux personnes diabétiques d'informer le médecin du travail de sa situation afin de bénéficier d'un accompagnement adapté. Il est conseillé de garder une collation et son traitement à portée de main, de signaler rapidement tout malaise ou déséquilibre, et de ne pas cacher sa maladie lorsqu'elle peut avoir un impact sur sa propre sécurité ou celle de ses collègues.

Ces bonnes pratiques permettent de travailler en confiance et de prévenir les situations à risque.

LES RECOMMANDATIONS

Un suivi médical régulier



Quoi ?	Quand ?
Visites chez le médecin traitant <i>Mesures du poids, de l'indice de masse corporelle, de la tension artérielle...</i>	Tous les 3 mois
Dosage de l'hémoglobine glyquée (HbA1c) <i>Prise de sang</i>	2 fois par an au moins
Bilan lipidique et rénal <i>Prise de sang + Analyse d'urine</i>	1 fois par an
Examen du fond de l'oeil	Tous les 2 ans au mois*
Électrocardiogramme	1 fois par an
Examen des pieds	1 fois par an
Bilan dentaire	1 fois par an

Source : Haute Autorité de santé. www.has-sante.fr

*Une fois par an ou tous les deux ans, selon les recommandations de votre médecin traitant.

Une hygiène de vie adaptée



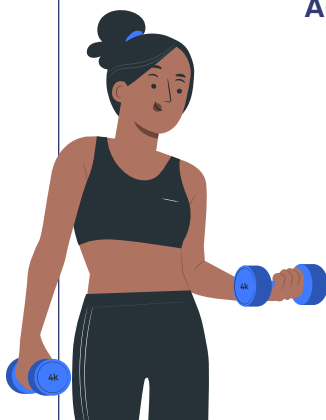
Adopter les bons réflexes alimentation

- Adopter un bon équilibre alimentaire
- Consommer des aliments variés
- Manger 5 fruits et légumes par jour
- Optimiser votre consommation de fibres
- Diminuer votre consommation d'aliments gras et salés
- Limiter votre consommation d'alcool
- Ajuster vos portions



Poids

- Surveiller le poids
- Calculer votre indice de masse corporelle ($IMC = (Taille * Taille) / poids$)

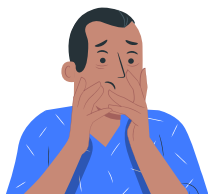


Activité physique

L'activité physique est une composante essentielle du maintien de la santé. Elle participe à notre bien-être au quotidien.

Pratiquer 30 minutes d'activité physique dynamique journalière. La pratique peut être répartie en plusieurs fois sur la journée (par exemple par tranche de 10 minutes).

L'activité physique est une excellente façon de diminuer le stress, gérer votre tension artérielle et les niveaux de cholestérol et de glucose.



Santé mentale

- Éviter le stress
- Privilégier un sommeil réparateur
- Être actif



Tabac

- Essayer d'arrêter le tabac
- Si vous fumez, il n'est jamais trop tard pour cesser

Contacts utiles



Ligne d'Écoute Solidaire

01 84 79 21 56 – Appel gratuit



Fédération Française des Diabétiques

En savoir plus

www.federationdesdiabetiques.org



AMET Santé au Travail

En savoir plus

www.amet.org/ressources-sante-travail/documentation



Santé BD

En savoir plus

www.santebd.org/mieux-manger-pour-prendre-soin-de-ma-sante