

## DIABÈTE ET TRAVAIL

### Quelques chiffres

En 2020, le diabète affectait plus de 537 millions de personnes dans le monde dont 61 millions en Europe.

En France, en 2020, plus de 3,5 millions de personnes diabétiques étaient traitées, ce qui représente 5,3% de la population. S'ajoute à ce chiffre, les diabétiques qui s'ignorent.

Ces chiffres progressent régulièrement, étroitement liés au surpoids et à la sédentarité (facteurs de risque pour le diabète de type 2).



### Qu'est-ce que le diabète ?

Le diabète sucré est une maladie chronique caractérisée par une hyperglycémie chronique (taux de sucre dans le sang trop élevé) liée à une déficience, soit de la sécrétion de l'insuline (le pancréas ne produit pas assez d'insuline), soit de l'action de l'insuline (l'organisme n'utilise pas correctement l'insuline qu'il produit), soit des deux.

L'insuline est l'hormone qui régule le taux de sucre dans l'organisme.

### Deux grands types de diabète

- Le diabète de type 1 (environ 6% des diabétiques)

Il est caractérisé par une destruction de certaines cellules du pancréas d'où une incapacité à fabriquer de l'insuline. Pour cette raison, les injections d'insuline sont vitales chez ces personnes. Cette forme de diabète survient essentiellement chez les enfants et les jeunes adultes avec des symptômes assez caractéristiques : soif intense, urines fréquentes, fatigue, amaigrissement.



- Le diabète de type 2 (environ 92% des diabétiques)

Il est dû à une mauvaise utilisation de l'insuline par l'organisme (résistance à l'insuline ou carence relative de sécrétion d'insuline). Il est favorisé par le surpoids et la sédentarité. Il survient plutôt chez les adultes d'âge mûr. Il peut évoluer sans symptômes pendant plusieurs années et générer des complications sans avoir été diagnostiqué

- A ces 2 grands types de diabètes, se rajoute le diabète gestationnel qui correspond à une intolérance au sucre chez les femmes enceintes.

## Les complications du diabète

- Aigues :

Le traitement du diabète a pour objectif de contrôler la glycémie (le taux de sucre dans le sang). Cependant, des épisodes d'hypoglycémie ou d'hyperglycémie peuvent se produire.

**L'hypoglycémie (chute du sucre dans le sang)** : c'est un effet indésirable assez fréquent du traitement par insuline. Les principaux signes sont : tremblements, pâleur, fièvre, perte de connaissance. La personne doit absolument prendre du sucre afin de faire remonter sa glycémie.

**L'hyperglycémie (trop de sucre dans le sang)** qui peut aboutir à un coma. Il faut augmenter les doses et les injections d'insuline. Une prise en charge hospitalière peut être nécessaire.

- Chroniques :

Si le diabète est déséquilibré, les hyperglycémies répétées peuvent entraîner de graves complications au niveau de certains organes : les yeux (qui peut aller jusqu'à la cécité), les reins (qui peut aller jusqu'à l'insuffisance rénale), les nerfs, les artères (qui peut aller jusqu'à l'infarctus du myocarde, l'accident vasculaire cérébral, l'amputation d'un orteil, d'un membre).

## La prévention du diabète de type 2



On peut réduire le risque de survenue du diabète type 2 :

- en favorisant une alimentation équilibrée, en particulier par la consommation de fruits et légumes, les aliments riches en fibre et en limitant la consommation de produits gras ou les sucres ajoutés tels les sodas
- en favorisant la pratique d'une activité physique régulière
- et en réduisant le surpoids et l'obésité

## Aptitude au travail et diabète



Le médecin de prévention va décider de la compatibilité entre l'état de santé de l'agent diabétique et le poste occupé, en fonction de l'équilibre du diabète, et des caractéristiques du poste de travail.

Un diabète mal équilibré peut entraîner des conséquences sur l'affectation sur un poste de travail, en raison d'un risque de malaise (hyper ou hypoglycémie). C'est pourquoi, les postes de sécurité (le travail en hauteur, la manipulation d'outils dangereux, la conduite de véhicules ou d'engins de chantier, le travail isolé) nécessitent un équilibre rigoureux du diabète.

Au stade de diabète compliqué, le maintien au poste de travail peut être remis en question en fonction des organes atteints et du poste de travail. A titre d'exemple, l'atteinte de la rétine peut entraîner une inaptitude au poste de chauffeur poids lourds (vision déficiente).

Certaines activités professionnelles peuvent jouer un rôle défavorable sur l'équilibre du diabète :

- travail posté, de nuit, horaires irréguliers
- difficulté à manger à heure fixe, à faire des repas équilibrés
- activité professionnelle générant du stress
- possibilité ou non d'effectuer des autocontrôles de la glycémie

Tous ces éléments sont étudiés au cas par cas par le médecin de prévention, qui jugera de l'opportunité ou non d'aménager le poste de travail.

**Il est donc important qu'une personne diabétique en informe le médecin de prévention.**

Par ailleurs, aucune loi n'oblige la personne diabétique à le signaler à son employeur.

Le diabète et son traitement vont nécessiter de prendre en compte trois paramètres pour juger du maintien au poste de travail :

- un éventuel risque face au malaise hypoglycémique
- les contraintes liés au traitement (injections d'insuline) en particulier lors d'horaires atypiques ou horaires de nuit
- la prise en compte des possibilités physiques et d'adaptation de l'agent en fonction de la pénibilité de son poste et de son traitement.

*CDG 53 – service SPAT*