

DIABÈTE ET TRAVAIL

Suis-je concerné ?



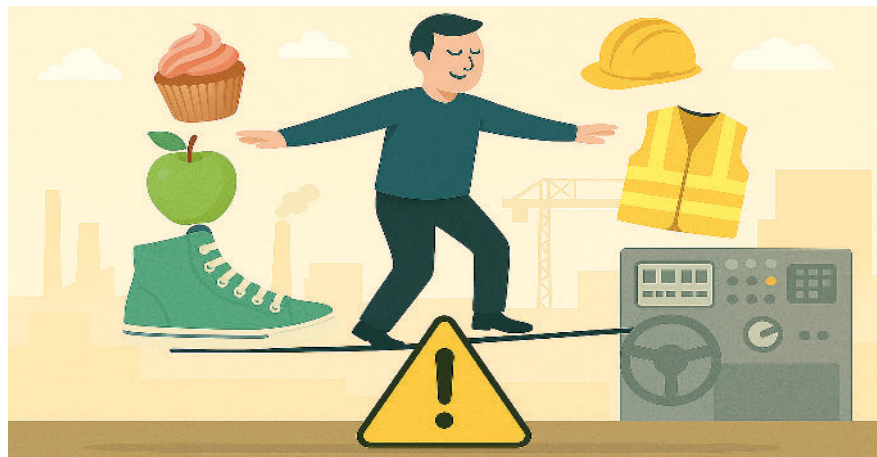
Je prévois
KOI ?

QUOI ?

Maladie chronique caractérisée par une **glycémie élevée** (taux de sucre dans le sang)

- **Type 1** (10% des cas) : maladie auto-immune, absence d'insuline*, apparition brutale
- **Type 2** (90% des cas) : résistance à l'insuline, apparition progressive et silencieuse

**hormone qui régule le taux de sucre dans l'organisme*



CONSEILS DE PRÉVENTION

Adopter un mode de vie sain :

- Activité physique régulière 30min / jour pour lutter contre la sédentarité au travail
- Alimentation équilibrée
- Avoir un bon sommeil sur 24H

Dépistage : Signes cliniques, dosages sanguins et urinaires réguliers

- Médecin traitant, gynécologue, sage femme, etc.
- Médecin du travail

Pour les salariés diabétiques :

- Pauses régulières : repas / traitement
- Avoir à proximité : collation sucrée, eau, traitement
- Prévenir un collègue de confiance
- Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé (RQTH)
- Aménagement de poste

COMMENT ?

Hyperglycémie

- Soif excessive
- Urines fréquentes
- Fatigue inhabituelle
- Perte de poids inexpliquée

Hypoglycémie

- Malaise (tremblements, sueurs, sensation de faiblesse, etc.)
- Troubles de la vigilance

Complications d'un diabète mal équilibré : atteinte des yeux, reins, nerfs et artères, etc.

POURQUOI ?

Les facteurs de risque :

- Surpoids ou obésité
- Sédentarité
- Antécédents familiaux de diabète
- Hypertension, hypercholestérolémie
- Alimentation trop sucrée, trop grasse
- Consommation excessive d'alcool, tabac

ET AU TRAVAIL ?

- Travail en hauteur, conduite de véhicules, machines dangereuses, travail isolé = **vigilance nécessaire si diabète déséquilibré**
- Travail physique intense, températures extrêmes = **risque d'hypoglycémie**
- Horaires décalés / de nuit = **perturbation rythme alimentaire et glycémie**
- Stress professionnel chronique

POUR EN
SAVOIR
PLUS...



AMELI : Diabète
et vie professionnelle



Association des
Diabétiques du Morbihan