

Le Diabète

Maladie chronique caractérisée par la présence d'un excès de sucre dans le sang (hyperglycémie). Elle est causée par un dysfonctionnement de la sécrétion ou de l'action de l'insuline. On distingue 3 types de diabète :

- ❖ **Type 1** : Quand le pancréas ne produit plus d'insuline : c'est une maladie auto-immune (**10% des diabétiques**)
- ❖ **Type 2** : Quand le pancréas ne produit pas assez d'insuline ou qu'elle est mal utilisée (insulinorésistance) (**90% des diabétiques**)
- ❖ **Diabète gestationnel** : Trouble du taux de sucre dans le sang qui apparaît pendant la grossesse

→ www.federationdesdiabetiques.org



Brochure téléchargeable sur www.cistt.fr

CISTT
Santé au Travail



Z.I Les Malonnes

CS 10147

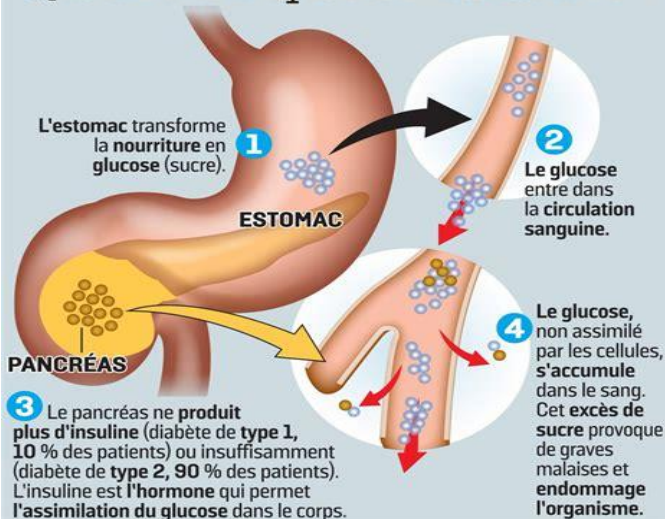
35 Rue Paul Sabatier

26702 PIERRELATTE CEDEX

Tél : 04.75.04.30.55

Mail : prevention@cistt.org

Qu'est-ce que le diabète ?



Les risques liés au Diabète

CISTT
Santé au Travail

LES FACTEURS DE RISQUES

❖ Pour le type 1 :

- Prédilection génétique associée à des événements extérieurs (infection virale, toxine, mauvaise alimentation, stress...). Il touche le plus souvent l'enfant ou l'adolescent.

→ Il se traite par des injections quotidiennes d'insuline.

❖ Pour le type 2 :

- Prédilection génétique associée à d'autres facteurs
- Âge (à partir de 40 ans)
- Surpoids et obésité abdominale
- Excès de graisse dans le sang (dyslipidémie)
- Manque d'activité physique et sédentarité
- Alimentation déséquilibrée (riche en graisse et sucre)
- Tabac (induit une résistance à l'insuline)
- Tension artérielle
- Syndrome métabolique

→ Le traitement repose sur l'équilibre alimentaire associée à une activité physique régulière, et si besoin sur la prise de traitement (antidiabétiques oraux et/ou insulinothérapie)

LE SYNDROME MÉTABOLIQUE

© Fédération Française des Diabétiques

Au moins 2 de ces critères

- Taux élevé de triglycérides
- Taux faible de cholestérol HDL
- Hypertension artérielle
- Taux élevé de glycémie veineuse

obésité abdominale

Prévention :

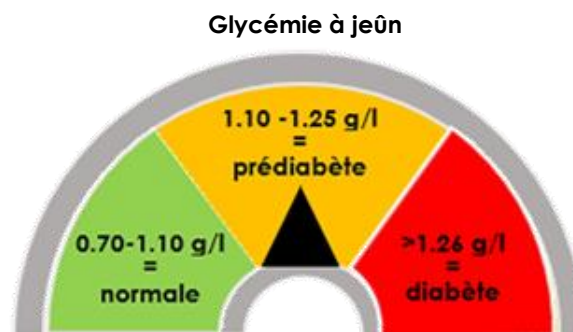
LES SYMPTÔMES

- Augmentation inhabituelle de la faim et de la soif
- Besoin fréquent d'uriner
- Fatigue inexplicable
- Mauvaise cicatrisation des plaies
- Peau sèche sujette à démangeaisons
- Infections fréquentes des gencives, de la vessie, de l'appareil génital.

Complications possibles :

- Hypoglycémie (vertiges, palpitations, nausées, malaise, coma)
- Acidocétose diabétique (nausées, maux de ventre, difficultés respiratoires)
→ **NÉCESSITE UNE HOSPITALISATION EN URGENCE**
- Coma hyperosmolaire (déshydratation intense, chute pression artérielle, confusion, coma)
→ **NÉCESSITE UNE HOSPITALISATION EN URGENCE**

POUR RAPPEL : norme glycémie
Entre 0.70g/l et 1.10g/l



- Neuropathies et lésions vasculaires :
 - Mal perforant plantaire
 - Troubles de la vision (rétinopathie)
 - Hypertension artérielle
 - Insuffisance rénale (néphropathie)
 - Infarctus, AVC (urgence vitale)

TRAITEMENTS ET CONSEILS

- Arrêter le Tabac
- Équilibrer son alimentation en adoptant un régime pauvre en glucides (sucre et féculents) et en diminuant le sel et les graisses
- Lutter contre la sédentarité (pratiquer une activité physique régulière)
- Se faire dépister en début et pendant la grossesse
- Gérer son stress (relaxation, sophrologie)
- Traitement médicamenteux (comprimé ou /et injection d'insuline si besoin)
- Surveillance régulièrement de la glycémie
- Toujours avoir du sucre à disposition

AU TRAVAIL

Le diabète peut entraîner des conséquences sur la vie professionnelle. Certains métiers étaient interdits aux diabétiques jusqu'en 2021 (pilotes d'avion, sapeur-pompier, militaire...) À ce jour tous les métiers sont accessibles et ouverts à des personnes vivant avec un diabète. Cependant, les corps de métiers concernés se doivent d'adapter leur réglementation en fonction des conditions d'aptitudes médicales à l'embauche. De plus, il est conseillé d'appliquer le principe d'une évaluation au cas par cas de l'état de santé de chacun. Cela concerne par exemple : Poste de sécurité, de conduite, isolé...etc.

EN CAS DE DIABÈTE IL EST CONSEILLÉ D'INFORMER SON MÉDECIN DU TRAVAIL

Ce dernier vous aidera à adapter votre activité professionnelle à votre état de santé (aménagement de poste, adaptation des horaires...)

Par ailleurs, vous n'êtes pas obligé d'en informer votre employeur mais il est conseillé d'en parler avec une personne qui travaille avec vous et en qui vous avez confiance.