

Diabète de type 2 Ne le laissez surtout pas s'installer

Après les fêtes, place aux bonnes intentions ! Les repas copieux ont fait grimper en flèche les taux de sucre dans le sang. Répéter ces excès de produits sucrés et gras, ne pas bouger, c'est conduire au surpoids et à l'obésité puis favoriser inexorablement la survenue de maladies métaboliques, en particulier du diabète. L'excès de poids concerne près de la moitié de la population en France (*source : BEH n° 35-36—25 octobre 2016*) !

Un diabète bien maîtrisé et bien suivi est compatible avec une activité professionnelle

De quel diabète parle-t-on ?

Le diabète est une maladie silencieuse dont on ne se méfie pas. Chronique et évolutive elle se caractérise par un taux anormalement élevé de sucre dans le sang (glucose). Il existe deux types de diabète :

- le type 1, apparaissant souvent brutalement chez l'enfant ou l'adulte jeune. C'est une maladie auto-immune qui entraîne une destruction des cellules du pancréas productrices d'insuline. Le seul traitement est l'injection pluri-quotidienne d'insuline ;
- le type 2, de loin le plus fréquent. Il survient progressivement avec l'âge lorsque les règles hygiéno-diététiques ne sont pas suivies et que l'insuline n'arrive plus à faire baisser la glycémie.

Le diabète dont il est question ici est le type 2. On le découvre souvent suite à un bilan de santé ou bien encore lors de la visite chez le médecin du travail (pour en savoir plus lire notre [lettre d'information d'avril 2010](#)).

Quelles sont les conséquences du diabète sucré ?

Un taux de sucre durablement élevé dans le sang (supérieur à 1,26 g/L à jeun) favorise inexorablement des complications au premier rang desquelles figurent les maladies cardiovasculaires souvent responsables d'une mortalité précoce et d'incapacités professionnelles :

- complications microvasculaires : atteintes de la rétine qui peuvent conduire à la cécité, des reins (néphropathie lentement évolutive avec au bout du compte la dialyse rénale) et des nerfs périphériques (neuropathie touchant les membres inférieurs à l'origine de douleurs et de troubles sensitifs pouvant masquer la perception de petites blessures des pieds) ;
- complications macrovasculaires : infarctus du myocarde, accidents vasculaires cérébraux invalidants, artériopathies des membres inférieurs raccourcissant durablement le périmètre de marche.

Le diabète favorise également les infections.

Deux règles à suivre pour prévenir le diabète de type 2 !

D'abord une alimentation équilibrée et adaptée à son activité afin de maîtriser son poids (lire notre [lettre d'information de janvier 2012](#)). L'idéal est de préparer ses repas avec des produits frais. Attention aux plats cuisinés du commerce ! Lisez les étiquettes car beaucoup contiennent des acides gras saturés et des sucres. Des études ont montré qu'une alimentation de type méditerranéen traditionnelle (qui privilégie huile d'olive, fruits, légumes, céréales, noix, poissons, viandes maigres) prévient l'apparition du diabète. Bouger est la deuxième recommandation ! Par exemple, une activité physique même modérée (telle qu'une marche de 30 min après un repas) contribue à abaisser la glycémie.

**Pour vous aider
contactez le réseau local :**
sante-sudalsace.org

PRESTATION de STSA : Aptitude, prévention

La visite du salarié auprès d'un membre de l'équipe médicale de STSA est l'occasion de l'informer sur son état de santé. Le professionnel de santé devra s'assurer de l'adéquation avec les exigences du poste de travail (horaires décalés, conduite de véhicules ou d'engins et la réglementation associée : [Arrêté du 18 décembre 2015](#)) et au besoin solliciter l'avis du médecin du travail. L'équipe médicale doit autant prendre en compte la préservation de l'état de santé du diabétique que l'absence de risques pour l'environnement professionnel. Ce qui est primordial, c'est que le salarié diabétique soit régulièrement suivi, en collaboration avec le médecin traitant, et aidé pour maîtriser son diabète.

L'équipe pluridisciplinaire de STSA a également un important rôle de prévention (dépistage urinaire, conseils en matière d'alimentation et d'activité physique, orientation vers d'autres soignants).

Pour contacter votre médecin du travail ou le service prévention retrouvez les coordonnées sur www.stsa.fr/implantations