

Comment gérer mon diabète au travail ?

Le site du Docteur Abdoul Karim CHIRARA

Adresse du site : www.docvadis.fr/doc.chirara



Avoir du diabète n'est pas un handicap systématique pour travailler. Gérer son diabète au travail dépend de la fonction occupée. Le rôle du médecin du travail est essentiel pour évaluer vos conditions de travail et, dans la mesure du possible, les adapter afin de bien gérer votre diabète au quotidien.

Comment travailler et gérer mon diabète ?

Certains éléments peuvent jouer un rôle défavorable sur l'équilibre du diabète : le travail de nuit et le travail posté entraînent souvent une variabilité des horaires et donc des contraintes en termes d'horaires d'alimentation. Des horaires de travail réguliers facilitent le contrôle de la glycémie. Cela n'interdit cependant pas un emploi avec des horaires irréguliers ou un travail par roulement. Mais, dans ce cas, il faudra intégrer ces contraintes en s'interrogeant sur la façon d'adapter le traitement, les horaires des repas et la pratique d'une activité physique. Dans une telle situation, la glycémie devra être testée plus souvent. Dans le cadre d'une activité professionnelle sédentaire, n'oubliez pas de faire de l'exercice et de surveiller votre alimentation. Attention aux repas d'affaires qui sont parfois trop riches. Le risque majeur sous insuline ou sous certains traitements est l'hypoglycémie pouvant entraîner des malaises. Vous devez donc toujours avoir du sucre sur vous, surtout si votre activité professionnelle comporte des efforts physiques.

Quel est le rôle du médecin du travail ?

Lors de la visite d'embauche et des visites annuelles, le médecin du travail détermine l'aptitude médicale à un poste de travail donné (et non une aptitude globale au travail). Il remplit à cet effet une fiche d'aptitude. Comme tout médecin, il est tenu au secret professionnel et doit avoir seul l'accès au fichier médical du salarié. En aucun cas, il n'a à informer un employeur de l'état de santé d'un salarié et donc de votre état de diabétique. En cas de travaux dangereux ou de postes de travail comportant des risques trop importants pour la santé, il peut prendre une décision d'inaptitude au poste de travail.

Dois-je informer le médecin du travail de mon diabète ?

Il est préférable d'informer le médecin du travail de votre diabète, pour qu'il puisse juger au mieux de l'adéquation du poste de travail avec vos capacités et éviter des conséquences fâcheuses comme des malaises hypoglycémiques sur le lieu de travail. Cette information peut se faire par l'intermédiaire d'une lettre de votre médecin traitant ou de votre diabétologue avec votre accord ; ou par une lettre écrite par vous et adressée au médecin du travail.

Dois-je informer mon entourage professionnel ?

Dans la mesure du possible, informez votre entourage professionnel de votre maladie et des symptômes de l'hypoglycémie. Communiquez-lui la marche à suivre en cas de malaise, établie au préalable avec votre médecin traitant ou votre médecin du travail. Cependant, cette décision d'informer l'entourage professionnel doit être réfléchie et pesée au cas par cas : il est préférable de ne pas le faire, si vous pensez que la révélation de votre diabète peut vous porter préjudice auprès de votre hiérarchie ou de vos collègues.

Comment concilier mon travail et mon diabète ?

Avoir un but professionnel peut être un facteur d'observance du traitement, et peut donc concourir à un meilleur équilibre du diabète. Certains éléments peuvent toutefois jouer un rôle défavorable sur cet équilibre : travail posté, travail de nuit, déplacements avec décalages horaires, difficultés pour faire des repas équilibrés, risques infectieux ou traumatiques, stress, attention soutenue, possibilité ou non d'effectuer des autocontrôles de glycémie, etc. Tous ces éléments seront étudiés au cas par cas par votre médecin du travail, en prenant toujours en compte votre avis.

Puis-je faire modifier mon travail ?

Un aménagement de poste pourra s'avérer nécessaire pour certains. C'est le médecin du travail qui vous fera ces propositions : travail de jour à la place du travail de nuit, limitation des efforts de manutention, suppression du travail en hauteur, etc. Soit l'aménagement matériel du poste sera pris en charge par votre employeur, soit il sera financé par l'AGEFIPH (Association de Gestion du Fonds pour l'Insertion professionnelle des Personnes handicapées), si vous avez une reconnaissance de personne handicapée. Toute reconnaissance de personne handicapée doit être adressée à la MDPH (Maison départementale des Personnes handicapées). Le dossier est rempli par le médecin traitant et le médecin du travail.

Si des patients, en particulier insulino-dépendants, rencontrent des difficultés dans leur activité

professionnelle, il est important qu'ils en parlent rapidement avec le médecin du travail, afin d'envisager une solution adaptée à leur cas.