

GUIDE ESSENTIEL

Le diabète au travail 10 points essentiels

Mieux vivre avec le diabète



diabètevalais
diabetesoberwallis

1. OBLIGATION DE COMMUNIQUER

Aucune obligation n'existe en la matière, c'est un choix personnel. Il est cependant recommandé au diabétique d'en parler au médecin du travail (si présent dans l'entreprise). Celui-ci doit respecter le secret professionnel et peut décider de votre aptitude pour l'activité qui vous est confiée, donner des indications et/ou des aménagements auprès de l'employeur (ex. temps de pause à respecter).

2. QUAND ET À QUI PARLER DE SON DIABÈTE

Vivre avec un diabète nécessite de savoir l'adapter à son rythme de travail. Pour cette raison, lorsqu'une relation de confiance s'instaure, il est utile d'informer un collègue ou son employeur afin que ceux-ci puissent vous venir en aide en cas de nécessité.

3. AVANT DE PARTIR AU TRAVAIL

Ayez soin d'emporter avec vous votre matériel d'autocontrôle glycémique et vos médicaments (insuline) ainsi que du sucre rapide (ex. morceaux de sucre, brique de jus de fruits...) de même qu'une collation (ex. barre de céréales...).

4. MANGER AU TRAVAIL

Faites comme vous le sentez ! Apportez le déjeuner que vous avez préparé à la maison pour connaître vos apports ou déjeunez au restaurant s'il vous convient. Composez une assiette équilibrée en évitant les plats préparés, trop salés, sucrés ou gras.

5. QUE FAIRE EN CAS D'HYPOGLYCÉMIE

Prenez 10 minutes de pause pour vous resucrer et restez tranquille. Recontrôlez votre glycémie avant de reprendre le travail. Si vous êtes sujet aux malaises hypoglycémiques non ressentis, informez votre entourage sur les bons gestes en cas d'urgence.

6. HORAIRES IRRÉGULIERS/ TRAVAIL DE NUIT

Ce facteur peut influencer la gestion de votre diabète et nécessite une rigueur de votre part (contrôle régulier de la glycémie, ajustement de l'insuline ou prise d'une collation si nécessaire).

Un capteur de glycémie en continu et/ou une pompe à insuline faciliteront les contrôles et ajustements. Adaptez votre traitement aux repas décalés que vous faites. Si vous êtes sous injections, il est fondamental que votre insuline lente soit administrée à heure fixe.

7. CONDUIRE AU TRAVAIL

Si vous devez conduire dans le cadre de votre travail, prévenez tout risque d'hypoglycémie au volant. Contrôlez-vous avant de prendre le volant et respectez les directives édictées sur le plan suisse (glycémie au-dessus de 5 mmol avant de conduire).

8. TRAVAUX À RISQUE

Dans la mesure du possible, il est préférable d'éviter les métiers dont les contraintes du diabète ajoutent de la difficulté et du stress à l'exercice de l'activité professionnelle (ex. travail en hauteur, utilisation de machines dangereuses, travail isolé...).

9. ÉTAT D'ESPRIT

Votre diabète ne doit pas vous empêcher d'avoir une vie professionnelle épanouie. Des solutions et aménagements peuvent être trouvés avec votre employeur et autorisez-vous de temps en temps un petit plaisir avec vos collègues en ayant soin de toujours vous contrôler !

10. EN SAVOIR PLUS

Un diabétique qui connaît bien sa maladie chronique et son traitement est un diabétique qui minimise les difficultés et les risques d'incidents au travail. Si vous avez besoin de conseil, n'hésitez pas à contacter votre médecin traitant ou Diabète Valais (027/322.99.72).





Téléchargez
Diabapp



**Diabète Valais met à votre disposition
l'application DiabApp.**

- Facilite les échanges entre les professionnels de la santé.
- Permet aux patients de capturer efficacement les rapports et informations.

www.diabetevalais.ch

Diabète Valais

Rue de Condémines 16, 1950 Sion
027 322 99 72
info@diabetevalais.ch
www.diabetevalais.ch

Diabetes Oberwallis

Kantonsstrasse 4, 3930 Visp
027 946 24 52
info@diabetesoberwallis.ch
www.diabetesoberwallis.ch

Centres de consultation Sion | Sierre | Martigny | Collombey | Brigue | Viège