

## Comment vous pouvez réduire le diabète de type 2

Selon les estimations, près de cinq cents millions de personnes seront diabétiques en 2030. Dans environ 90-95 % des cas, elles seront atteintes du diabète de type 2. *Cependant, il y a une lueur d'espoir!* Il est possible de prévenir le diabète de type 2 grâce à une bonne alimentation, à l'exercice et à un mode de vie plus sain.

Probablement, plusieurs de vos employés sont à risque de souffrir du diabète de type 2, et certains peuvent déjà être diabétiques. Heureusement, en tant que gestionnaire, vous êtes bien placé pour favoriser la santé de votre équipe et réduire au minimum les répercussions du diabète sur le travail en informant vos employés et en les aidant à adopter un mode de vie plus sain.

## Comprendre le diabète de type 2

Quand vous subissez un stress physique ou intellectuel, votre organisme a besoin de plus d'énergie pour combattre le sentiment de danger. Il libère alors des hormones de stress, notamment de l'adrénaline et du cortisol, qui augmentent les taux de sucre dans le sang afin d'avoir plus d'énergie. Lorsque la menace de danger disparaît, l'organisme utilise l'insuline produite par le pancréas pour ramener les taux de sucre à la normale.

### Qu'est-ce que le diabète de type 2?

La différence entre une personne en santé et une personne atteinte du diabète de type 2 est que l'organisme de la personne diabétique produit insuffisamment d'insuline pour réduire la concentration de sucre dans le sang. Autrement dit, il est plus difficile pour un diabétique de régulariser le taux de sucre dans le sang.

### Quels sont les facteurs de risque?

L'un des principaux facteurs de risque du diabète de type 2 est l'obésité qui est associée à l'alimentation, à l'exercice et au mode de vie en général. Assis pendant de longues heures à leur poste de travail, les employés de bureau tout particulièrement risquent de faire de l'embonpoint. Il suffit de perdre de 5 à 7 kg (de 10 à 15 livres) pour réduire considérablement le risque de souffrir de diabète. L'âge, l'origine ethnique et les antécédents familiaux de diabète sont d'autres facteurs de risque.

## Le diabète de type 2 en milieu de travail

Pour que votre équipe réussisse, il faut que chacun de ses membres donne sa pleine mesure. En l'absence de bonnes habitudes de vie, il se pourrait qu'ils s'absentent plus souvent, qu'ils en fassent moins et que l'organisation en paie le prix, au sens propre. Voici comment le diabète pourrait nuire à votre équipe :

**Absences.** En raison des complications et des visites médicales plus fréquentes, un employé diabétique a besoin de plus de jours de congé de maladie. Comme il est rare qu'il travaille seul dans son coin, les absences imprévues pourraient ralentir les projets et même nuire à la réalisation des objectifs de l'équipe.

**Baisse de la productivité.** Le diabète peut réduire le niveau d'énergie, causer de l'anxiété et entraîner des difficultés de concentration. Un employé souffrant de diabète de type 2 peut aussi avoir besoin de temps pour prendre des médicaments, des collations et surveiller sa glycémie.

**Frais d'assurance à la hausse.** En 2010, le diabète a coûté plus de 11,7 milliards de dollars en soins de santé au Canada. Malheureusement, on prévoit que les frais grimperont à 16 milliards de dollars d'ici 2020. L'augmentation du nombre de diabétiques entraîne un accroissement des demandes de règlement de médicaments, ce qui pourrait se traduire par une hausse des primes pour tous.

## Promotion d'un milieu de travail sain

Tout bon gestionnaire sait que la première étape pour réussir consiste à se doter d'un bon plan. Voici des stratégies qui vous permettront d'aider les membres de votre équipe à adopter de bonnes habitudes de vie, au travail et en général :

**Encourager l'activité physique.** Cherchez des solutions simples et peu coûteuses d'aider les employés à bouger. Par exemple, vous pourriez instaurer des pauses étirements pendant la journée ou inciter vos employés à faire une marche ensemble pendant la pause-dîner. Vous pourriez aussi former une équipe de sport ou vous renseigner sur les rabais de groupe offerts au centre sportif local.

**Favoriser une alimentation saine.** Les longues heures de travail associées au rythme de vie trépidant font que nombre d'employés négligent leur alimentation. Ils peuvent alors se tourner vers des repas rapides malsains au détriment des options plus nutritives. Cependant, il est faux de croire qu'il est difficile et long de préparer des repas santé ou que les aliments sains sont insipides. S'il y a une cafétéria ou des distributrices dans votre lieu de travail, exigez des aliments plus sains.

**Visites médicales.** Donnez de l'information sur les tests de dépistage du diabète. Faites une recherche en ligne pour trouver des cliniques locales qui offrent ce test.

**Être vigilant.** En tant que gestionnaire, il est important de prendre soin de vos employés. Apprenez à reconnaître les signes de malaise chez un diabétique. Si un employé souffrant de diabète semble confus ou désorienté, ou qu'il s'est évanoui ou semble être victime d'une crise d'hypoglycémie, composez immédiatement le 9-1-1.

**Informez pour réformer.** Prévoyez organiser une séance d'information sur le diabète. Invitez un professionnel de la santé (par exemple, une nutritionniste ou une diététiste) qui peut renseigner les employés sur les symptômes, les facteurs de risque et les améliorations qu'ils pourront apporter à leur alimentation et à leur mode de vie afin de réduire les risques. Expliquez les effets de la maladie sur la santé en général et le travail.

Même si le diabète de type 2 est en hausse, vous pouvez contribuer à réduire l'incidence de cette maladie en dressant un plan d'action, en fournissant de l'information pertinente et en créant un environnement qui incite vos employés à adopter de bonnes habitudes de vie. Surtout, n'hésitez pas à donner l'exemple!

## Le saviez-vous?

- En 2009, de 80 à 90 % des personnes atteintes de diabète de type 2 souffraient également d'obésité.
- Près de six millions de Canadiens font du prédiabète, ce qui signifie qu'ils sont à risque de développer le diabète de type 2.
- La Loi sur les droits de la personne exige que les employeurs accordent du temps à leurs employés atteints de diabète de type 2 pour prendre des collations ou des médicaments.

Vous désirez obtenir un soutien complémentaire? Grâce à un éventail de ressources, votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) peut vous offrir des suggestions. Communiquez avec votre PAEF : pour le service en français, composez le 1 800 361-5676; pour le service en anglais, composez le 1 800 387-4765. Visitez [travailsantevie.com](http://travailsantevie.com).

## Les références :

<http://abcnews.go.com/WN/diabetes-rise-america-slow-growth-world-news-question/story?id=11945648>  
<http://care.diabetesjournals.org/content/28/11/2662.full>  
<http://www.cdc.gov/workplacehealthpromotion/implementation/topics/type2-diabetes.html>  
<http://www.cdc.gov/diabetes/pubs/factsheets/atwork.htm>  
<http://www.diabetes.ca/about-us/what/position-statements/discrimination/workplace/>  
[http://www.diabetes.ca/documents/get-involved/17620\\_DPR\\_Highlights\\_EN\\_4.pdf](http://www.diabetes.ca/documents/get-involved/17620_DPR_Highlights_EN_4.pdf)  
<http://www.diabetes.ca/diabetes-and-you/living/management/shiftwork/>  
<http://diabetes.niddk.nih.gov/dm/pubs/statistics/>  
<http://www.everydayhealth.com/health-report/type-2-diabetes-lifestyle/stress-management-helps-type-2-diabetes.aspx>  
[http://www.diabete.qc.ca/html/vivre\\_avec\\_diabete/stress.html](http://www.diabete.qc.ca/html/vivre_avec_diabete/stress.html)  
<http://www.news.utoronto.ca/why-type-2-diabetes-rise>  
[http://www.umm.edu/features/diabetes\\_info.htm](http://www.umm.edu/features/diabetes_info.htm)  
<http://care.diabetesjournals.org/content/28/11/2662.full>  
<http://www.cdc.gov/workplacehealthpromotion/implementation/topics/type2-diabetes.html>  
<http://www.diabetes.ca/about-us/what/position-statements/discrimination/workplace/>  
[http://www.diabetes.ca/documents/get-involved/17620\\_DPR\\_Highlights\\_EN\\_4.pdf](http://www.diabetes.ca/documents/get-involved/17620_DPR_Highlights_EN_4.pdf)  
<http://www.diabetes.ca/diabetes-and-you/living/management/shiftwork/>  
[http://www.diabetes.ca/Files/executive\\_summary.pdf](http://www.diabetes.ca/Files/executive_summary.pdf)  
<http://www.diabetes.ca/get-involved/helping-you/advocacy/faq/employment/>  
<http://www.diabetes.ca/research/obesity/>  
[http://www.diabete.qc.ca/html/vivre\\_avec\\_diabete/obesite\\_causes.html](http://www.diabete.qc.ca/html/vivre_avec_diabete/obesite_causes.html)  
<http://www.diabetes.ca/research/prevention/>  
[http://www.diabete.qc.ca/html/le\\_diabete/prevenir.html](http://www.diabete.qc.ca/html/le_diabete/prevenir.html)  
<http://www.everydayhealth.com/health-report/type-2-diabetes-lifestyle/stress-management-helps-type-2-diabetes.aspx>  
<http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/diseases-maladies/diabete-fra.php>  
[http://www.merckfrosst.ca/assets/en/pdf/press/product\\_info/janumet/df\\_sheets/Diabetes\\_Canada\\_EN.pdf](http://www.merckfrosst.ca/assets/en/pdf/press/product_info/janumet/df_sheets/Diabetes_Canada_EN.pdf)  
<http://www.news.utoronto.ca/why-type-2-diabetes-rise>  
[http://www.umm.edu/features/diabetes\\_info.htm](http://www.umm.edu/features/diabetes_info.htm)