

**GLYCÉMIE ET DIABÈTE :**  
**PASSEZ-VOUS LE TEST?**

Le fardeau économique et social du diabète est énorme. Il est estimé à trois milliards de dollars par année, en coûts directs et indirects à l'ensemble de la population québécoise.<sup>1</sup> Votre entreprise agit-elle pour diminuer les impacts sur sa réalité ?

**PAR :**

**PATRICK MÉNARD, Directeur ISO-Santé<sup>2</sup>, M. Sc. Kinanthropologie**

Si on revient à la base, la glycémie est la concentration de sucre dans le sang. Bien qu'un taux trop bas entraîne des conséquences désagréables, c'est surtout d'un taux trop élevé dont il faut se méfier. Et qui dit glycémie, dit souvent diabète. À long terme, une hyperglycémie constante entraîne des complications au niveau des yeux, des reins, des nerfs, du cœur et des vaisseaux sanguins.

Cette maladie touche plus du quart de la population âgée de 45 ans et plus. Dans l'article qui suit, vous apprendrez différentes raisons pour lesquelles le dépistage du diabète est essentiel. De plus, vous aurez quelques conseils utiles comme employeur. Bonne lecture!

**DÉFINIR HYPOGLYCÉMIE, HYPERGLYCÉMIE ET DIABÈTE**

Le diabète est un défaut de fabrication ou d'utilisation de l'insuline (hormone qui permet d'abaisser le taux de sucre dans le sang) par l'organisme. Alors, si l'insuline ne peut effectuer adéquatement son travail, il y a accumulation de glucose (sucre) dans le sang : c'est l'hyperglycémie.

L'hypoglycémie, quant à elle, est un faible taux de glucose sanguin. Elle entraîne une baisse d'énergie soudaine, une pâleur du visage, etc. On distingue l'hypoglycémie réactionnelle, qui peut toucher les non-diabétiques et qui s'estompe après la consommation d'aliments riches en sucre, et l'hypoglycémie diabétique qui, non traitée, peut mener à une perte de conscience accompagnée ou non de convulsions.

### **LES 3 TYPES DE DIABÈTE**

Trois types de diabète sont connus :

#### **Diabète de type 1**

- ✓ Il y a absence totale de production d'insuline et les individus qui en sont atteints doivent s'en injecter quotidiennement.
- ✓ À ce jour, aucun moyen de prévention contre ce type de diabète n'est connu.

#### **Diabète de type 2**

- ✓ Représente 90% des cas de diabète.
- ✓ L'hérédité, un surplus de poids et un mode de vie sédentaire contribuent entre autres à son développement.

#### **Diabète gestationnel**

- ✓ Se manifeste pendant la grossesse et disparaît généralement après l'accouchement.
- ✓ Il engendre des conséquences autant pour la mère que le bébé.

**QUELLES SONT LES SYMPTÔMES ET CONSÉQUENCES ?**

Le diabète se présente, peu importe le type, par les symptômes suivants : fatigue, somnolence, soif intense, faim exagérée, amaigrissement, vision embrouillée, picotement aux doigts et aux pieds, etc. Certains symptômes sont très sournois, d'où l'importance de faire régulièrement un test de dépistage.

De plus, il faut considérer que 40% des diabétiques subiront des complications majeures de la maladie : cécité, amputations non traumatiques, insuffisance rénale, maladies cardiovasculaires et accidents vasculaires cérébraux. Il est alors primordial de mettre en place des actions de prévention du diabète.

### **DIABÉTIQUES : ATTENTION À VOTRE SANTÉ CARDIO-VASCULAIRE !<sup>3</sup>**

« Bien qu'on ne sache pas exactement pourquoi les personnes souffrant du diabète de type 1 ou de type 2 sont plus susceptibles d'être frappées par une maladie cardiovasculaire, les recherches ont démontré que les taux élevés de glucose sanguin qui ne sont pas gérés efficacement peuvent nuire aux artères coronaires. On remarque également des taux d'insuline élevés chez certaines personnes atteintes de diabète, lesquels peuvent contribuer au développement de dépôts de gras ou de plaque sur les artères.»<sup>3</sup>

Par ailleurs, trois aspects clés de la gestion du diabète sont particulièrement importants pour réduire les risques cardio-vasculaires :

#### **1. Contrôler le taux de glucose sanguin**

Il est très important que les diabétiques maintiennent leur taux de glycémie près du niveau souhaité.

#### **2. Contrôler l'hypertension artérielle**

Un suivi régulier de la tension artérielle est recommandé.

### 3. Réduire les taux de cholestérol élevés

Un suivi régulier du taux de cholestérol et des lipides sanguins est recommandé.

## QUELQUES IDÉES POUR LES MILIEUX DE TRAVAIL

Considérant les coûts financiers et humains que peuvent engendrer des employés diabétiques au sein l'entreprise (en congé de maladie, en perte de productivité, etc.), vous avez avantage à mettre en branle des actions favorisant la prévention du diabète. Vous pouvez notamment :

- ✓ Encourager un mode de vie physiquement actif en défrayant une partie des coûts liés aux activités physiques des employés, organiser des activités sportives corporatives ou encore installer des équipements d'entraînement à même l'établissement ;
- ✓ Instaurer un midi-conférence sur le sujet par nutritionniste par exemple ;
- ✓ Service de consultations individuelles avec un professionnel de la santé (nutritionniste, kinésologue, infirmière, etc.) ;
- ✓ Promouvoir une saine alimentation par la modification du menu de la cafétéria et des produits offerts dans les machines distributrices.
- ✓ Surtout : instaurer une activité annuelle de dépistage permettant aux employés de connaître leur glycémie et ainsi favoriser une prise en charge, au besoin.

## CONCLUSION

Il est impératif de maintenir une glycémie optimale pour diminuer les risques du diabète. Le dépistage régulier s'avère alors un allier, ainsi qu'un mode de vie physiquement actif et une saine alimentation. En cas de doute, consultez votre médecin !

## Références et sources de certaines informations

1. Diabète Québec (2009). *Qu'est-ce que le diabète ?*. Repéré à [http://www.diabete.qc.ca/html/le\\_diabete/questcequedia.html#\\_](http://www.diabete.qc.ca/html/le_diabete/questcequedia.html#_)
2. ISO-SANTÉ (services de prévention et réadaptation au travail) : [www.isosante.com](http://www.isosante.com).
3. Agence de la santé publique du Canada (2008). Repéré à : [http://www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/diabetes-diabete/heart\\_disease\\_maladies\\_cardiovasculaires-fra.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/diabetes-diabete/heart_disease_maladies_cardiovasculaires-fra.php).

