

Diabète : Travailler de nuit ou en horaires décalés augmente le risque

Y. BORDJI

Service de Médecine du Travail, EPSP Hammam Bou-Hadjar, Ain-Témouchent

Introduction

Le travail de nuit ou en horaires décalés a de nombreux impacts sur la santé.

Ce rythme de travail est tout d'abord associé à une perturbation de notre rythme nyctéméral.

De telles perturbations ont été associées dans de nombreuses études à divers problèmes de santé :

une augmentation du risque de diabète, de cancer du sein, de maladies cardiovasculaires et bien d'autres.



Matériels et Méthodes

Déterminer la prévalence du diabète chez la population active des entreprises conventionnées avec notre Établissement Sanitaire puis chez une catégorie professionnelle particulière celle exerçant le travail de nuit ou en horaires décalés.



Résultats

Etude transversale réalisée pendant l'année 2019.

Population de l'étude : 2487 travailleurs,
1886 (76 %) étaient des hommes.

1124 employés soit près de la moitié de la population appliquent le travail de nuit ou en horaires décalés.

Prévalence du diabète chez cette population est de 18% vs 23% chez la population générale.

Le diabète concerne 27 % des hommes et 19 % des femmes.

Le Diabète de type 2 est majoritaire, il représente 16%.

Discussion

Pour la première fois, une étude chinoise propose une méta-analyse sur le sujet, et confirme l'augmentation du risque de diabète pour les postes de nuit.

Les chercheurs ont analysé les résultats de 12 études de populations ayant débouché sur 28 travaux de recherche et impliquant 226 652 patients dont 14 595 avaient déclaré un diabète.

Le diabète travail de nuit est associé à une augmentation du risque de diabète, notamment chez les hommes (+37%) où le risque est plus marqué que chez les femmes (9%).

Le risque apparaît dans toutes les études de cette méta-analyse.

Conclusion

On estime que 40 années de travail de nuit augmentent le risque de développer un diabète de type 2 et des maladies cardio-vasculaires de 7% à 8%.

En raison des effets négatifs et prouvés sur la santé, il est recommandé de limiter autant que possible le travail de nuit.

