Réponses à vos interrogations des mois de février et mars

Toujours à votre écoute, la Fédération sélectionne chaque mois les sujets majeurs sur lesquels vous l'avez interrogée. Au programme, ce mois-ci, des questions pratiques en lien avec votre quotidien : avantages et inconvénients de la RQTH, ainsi qu'un zoom sur l'alimentation et la consommation des fruits secs.

À la Fédération Française des Diabétiques, nous sommes à votre écoute par mail ou par téléphone, sur le formulaire de contact en ligne ou sur notre plateforme Je m'exprime.

Vos nombreux témoignages et partages d'expériences nous permettent d'identifier les sujets les plus souvent abordés et auxquels il nous semble essentiel de vous apporter des précisions. Ce mois-ci, **deux thématiques ont retenu notre attention.**

1) Ma société me suggère de me déclarer travailleur handicapé, quels sont les avantages et inconvénients ?

Vous êtes toujours plus nombreux à interroger la Fédération sur la pertinence d'effectuer une demande de reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé (RQTH) auprès de la Maison départementale des personnes handicapées (MDPH). Les questions relatives à la thématique du handicap ont représenté 12 % des demandes au mois de février 2025 : plus d'une personne sur 10 qui contacte le service Diabète et Droits pose une question sur le handicap !

Et c'est la question des avantages et inconvénients d'effectuer une demande de RQTH qui vous préoccupe le plus. Revenons avant toute chose sur ces points essentiels pour bien comprendre de quoi l'on parle :

- Qu'est-ce que la RQTH ?

Le diabète n'est pas en lui-même un handicap. En revanche, certaines complications évoluent parfois vers la dégradation de certaines fonctions plaçant des patients dans une situation de handicap. Dans ce cas, la RQTH (reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé) permet une reconnaissance administrative de cette situation de handicap. La personne qui en fait la demande doit pouvoir justifier de la réduction de ses possibilités d'obtenir ou de conserver un emploi du fait de la détérioration d'au moins une de ses fonctions physique, sensorielle, mentale et/ou psychique. La commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées étudiera les implications sur le quotidien professionnel et personnel de cette détérioration pour se prononcer. La demande doit bien démontrer les difficultés que vous rencontrez.
En cas de refus de la commission, vous pouvez déposer un recours grâcieux dans un délai de 2 mois.
N'hésitez pas à contacter Diabète et Droits, le service juridique de la Fédération, pour être accompagné dans la rédaction de votre recours !

- RQTH et activité professionnelle

La RQTH permet de bénéficier de mesures de maintien en emploi et/ou d'insertion professionnelle : aménagement des horaires, de votre poste de travail, accompagnement à l'insertion professionnelle, etc.

Pour les adaptations de votre poste ou de vos horaires de travail, vous devrez contacter le médecin du travail. Il pourra émettre des préconisations à destination de votre employeur. Lorsque vous avez une reconnaissance de handicap et que vous en avez informé votre employeur, ce dernier est tenu de mettre en œuvre tous les aménagements raisonnables exigés par votre état de santé.
Dans la fonction publique, les personnes ayant une RQTH peuvent avoir accès à des dispositifs de recrutement spécifiques : il est possible d'être recruté comme contractuel et d'être titularisé sans concours.

- Faut-il déclarer sa RQTH ?

La RQTH est strictement personnelle : vous n'avez absolument aucune obligation de la déclarer à votre employeur. De même, si vous avez informé votre employeur de votre RQTH et que vous changez d'employeur, le nouvel employeur ne sera pas informé de votre RQTH. À noter : déclarer sa RQTH à son employeur n'entraîne pas nécessairement déclaration de votre état de santé et des raisons qui ont entraîné cette reconnaissance !

Si vous décidez d'informer l'employeur de votre RQTH, cela pourra lui permettre de vous comptabiliser dans les effectifs de travailleurs handicapés et ainsi de respecter l'obligation d'emploi des travailleurs handicapés, à laquelle tout employeur de plus de 20 salariés est soumis. La déclaration de sa RQTH à l'employeur pourra également permettre l'octroi d'aides financières à l'employeur pour l'adaptation de votre poste de travail si cela est nécessaire.
Si vous déclarez votre RQTH à votre employeur, vous ne pouvez pas être traité de manière moins avantageuse que les autres salariés pour cette raison. Sinon, il s'agit d'une discrimination, et cela est interdit par la loi.
Hors de la vie professionnelle, vous nous posez souvent la question de la déclaration de votre RQTH à votre assurance en cas d'emprunt bancaire. Comme la RQTH est personnelle, elle n'a pas à être déclarée à votre banque en cas d'emprunt. Toutefois, dans certains cas, vous serez soumis à un questionnaire de santé : L'Assurance Emprunteur pour Diabétiques : DIABETE ASSUR'

- RQTH et retraite

À ce jour, des possibilités de retraite anticipée pour handicap existent mais la reconnaissance de handicap n'est pas la seule condition à remplir. En effet, il est possible de partir en retraite anticipée pour handicap si un certain nombre de trimestres d'assurance retraite ont été cotisés et si votre activité professionnelle a été exercée alors que vous étiez atteint d'une incapacité permanente d'au moins 50 % ou en justifiant d'une situation de handicap comparable. Or, une reconnaissance de handicap n'entraîne pas automatiquement la reconnaissance d'un taux d'incapacité permanente supérieur à 50 %.
Plus d'informations sur ce dispositif sur le site officiel de l'administration française : Retraite du salarié handicapé | Service-Public.fr

Bon à savoir : en fonction de votre situation et en cas de besoin, diverses aides et prestations peuvent être octroyées par la MDPH. N'hésitez pas à vous rapprocher de votre médecin et d'un travailleur social pour faire le point !

La Fédération reste à votre écoute sur ce sujet, notamment via notre plateforme Je m'exprime.

N'hésitez pas à contacter notre service Diabète et Droits sur l'adresse juriste@federationdesdiabetiques.org ou par téléphone au 01 40 09 24 25 lors des permanences le mardi matin de 8h00 à 12h30 et le jeudi de 13h30 à 18h00.

Retrouvez également plus d'informations sur le sujet du diabète et travail sur la page : https://www.federationdesdiabetiques.org/federation/actualites/diabete-et-travail-vous-accompagner-grace-a-de-nouvelles-ressources

2) J'ai entendu dire que les fruits secs étaient trop sucrés et qu'il fallait éviter d'en manger quand on est diabétique ? Est-ce vrai ?

Mélanie Mercier, diététicienne, nous répond :

Comme les fruits frais, les fruits secs contiennent naturellement des glucides simples (du fructose et du glucose) et des fibres. Les fruits séchés contiennent en revanche par principe moins d'eau que les fruits frais, ce qui fait proportionnellement augmenter la teneur en glucides et en fibres pour 100 g. Ils sont concentrés.

Les fruits secs contiennent donc exactement la même quantité de glucides que les fruits frais, qui ne disparaissent pas avec le séchage mais qui se concentrent, du fait de la perte en eau. D'où la sensation de manger quelque chose de plus sucré. Les fruits secs contiennent également, comme les fruits frais, des fibres et des minéraux (potassium, notamment). Ceux-ci sont, tout comme les sucres, concentrés. On peut donc également noter que les fruits secs contiennent beaucoup moins d'eau que les fruits frais et ne contribuent pas autant à l'hydratation.

À noter : Les oléagineux (amandes, noix, graines de courge, etc.) ne sont pas des fruits secs, mais des graines qui contiennent des graisses !

Les fruits secs, eux, peuvent être consommés dans le cadre d'une alimentation équilibrée, en respectant une portion de 30 g environ. Il vaut mieux les consommer accompagnés d'un produit contenant des protéines et/ou des graisses (produit laitier, graines oléagineuses, par exemple) et pas en prise isolée (à part si l'objectif est d'éviter une baisse de la glycémie sur un moyen terme, comme par exemple lors d'une activité physique qui se déroule sur le long terme, comme la randonnée).

Il est important de rappeler que les fruits secs ne sont pas très efficaces pour faire remonter la glycémie rapidement en cas d'hypoglycémie du fait de leur apport en fibres important. Ils représentent néanmoins des en-cas intéressants pour les personnes pratiquant de l'endurance (pendant l'activité physique ou après celle-ci, en ravitaillement) car ils apportent des sucres qui se digèrent sur le moyen terme, permettant de compenser les baisses de glycémie entrainées par des activités longues. Il est important toutefois de consommer également une portion de fruits frais par jour car ceux-ci vont apporter de la vitamine C.

Pour toute question sur l'adaptation de votre alimentation et le suivi de votre diabète, demandez conseil à votre médecin.

Retrouvez plus d'informations et de recettes sur le site : https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/recettes

Découvrez notre programme Slow Diabète - Manger mieux, vivre mieux. Il est encore temps de vous inscrire gratuitement !

Vos retours sont essentiels pour ajuster nos actions et répondre à vos besoins. Si vous souhaitez partager vos expériences ou poser des questions, rendez-vous sur notre plateforme Je m'exprime.