Le travail de nuit augmente le risque de diabète

Une analyse de grande ampleur

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.

Des résultats sans ambiguïté

Les résultats sont sans appel : le 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. Si ce risque ne concerne pas le travail en soirée, il est **élevé pour les horaires irréguliers, les quarts de nuits et surtout les quarts rotatifs (+42%.)**. Par "travail par quarts", on entend le plus souvent :

- des horaires réguliers de nuit,
- des horaires irréguliers (mais déterminés à l'avance),
- des quarts fractionnés (périodes distinctes)
- et des quarts rotatifs (dont les horaires changent périodiquement du jour au soir ou à la nuit).

Le travail de nuit augmente donc bien le le risque de diabète, comme aussi le risque de cancer ; ce qui nécessite une **surveillance accrue** des personnes concernées.

Source : Occupational and Environmental Medicine. 16 Juillet 2014
Shift work and diabetes mellitus: a meta-analysis of observational studies.
Gan Y et al.

Auteur : Loïc Leroux